ปลาชะลอสมองเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2552

เริ่มกินปลากันมากขึ้น จะเห็นผลทันตา

นัก วิจัยเมืองผู้ดี พบว่า หากการกินปลาจะช่วยถนอมสมองของผู้สูงอายุ เพราะในเนื้อปลากรดไขมันโอเมกา-3 ช่วยขจัดโรคสมอง และยังปกป้องเซลล์ประสาท...

วารสารทางวิชาการ **"โภชนาการบำบัด"** เปิดเผยว่า มีการศึกษาพาพบว่าผู้สูงอายุตามชาติที่กำลังพัฒนาต่างๆ ซึ่งบริโภคอาหารปลาเป็นประจำ ลวนพากันเสี่ยงกับการเป็นโรคสมองเสื่อมนอยลง

นัก วิจัยของมหาวิทยาลัยควีนส์ คอลเลจ ลอนดอน ได้ศึกษาจากผู้สูงอายุ ในจีน อินเดีย หรือชาติละตินอเมริกันหนึ่งในห้าที่มีอายุเกิน 65 ปีขึ้นไป เกือบ 15,000 คน **พบว่าเมื่อใดที่มีการกินปลามากขึ้น ก็จะทำให้ความเสี่ยงเป็นโรคโดยทั่วไปน้อยลง** โดยเฉลี่ยแล้วความชุกของโรคได้ขาดหายไปถึงร้อยละ 19

ดร.อีมิเลียโน อัลบานีส หัวหน้านักวิจัย กล่าวว่า ถ้าหากการกินปลาจะช่วยถนอมสมองของผู้สูงอายุ ก็คงเป็นเพราะกรดไขมันโอเมกา-3 ซึ่งมีอยู่อย่างอุดมในปลามันๆ เช่น ปลาแซลมอน และทูนา ในการศึกษาในห้องปฏิบัติการ **พบว่ากรดไขมันโอเมกา-3 มีคุณสมบัติช่วยขจัดโรคสมอง** โดยช่วยปกป้องเซลล์ประสาท ตีวงจำกัดการอักเสบ และป้องกันคราบโปรตีนจับสะสมที่พบอยู่ในสมองของผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ