

ĂN CÁ VÀ CHỨNG RUNG TÂM NHĨ

Nghiên cứu tại Đan Mạch phát hiện những người ăn cá quá nhiều hay quá ít đều tăng nguy cơ bị bệnh rung tâm nhĩ, căn bệnh khiến nhịp tim bất thường, theo ScienceDaily.

Ăn cá với lượng vừa phải để tốt cho tim - (Ảnh: Shutterstock)

Đó là kết quả cuộc nghiên cứu của tiến sĩ Thomas Rix và đồng nghiệp tại Bệnh viện đại học Aalborg (Đan Mạch).

Một nghiên cứu trước đây cho thấy ăn cá làm giảm nguy cơ mắc chứng rung nhĩ (AF) vì trong các loại cá có chất béo chứa axit béo không bão hòa n-3 PUFA.

Nghiên cứu mới theo dõi 57.053 người Đan Mạch, từ 50 đến 64 tuổi. Những người này điền thông tin vào bảng hỏi chi tiết về lượng cá tiêu thụ hằng ngày.

Sau đó, các nhà khoa học ghi nhận dữ liệu về việc đối tượng đến khám và chữa bệnh tại bệnh viện có liên quan đến bệnh rung nhĩ. Trong vòng 13 năm theo dõi, có 3.425 đối tượng bị rung nhĩ.

Nhóm nghiên cứu phát hiện, những người thuộc nhóm ăn quá nhiều cá hoặc quá ít cá hằng ngày thì nguy cơ bị rung nhĩ là cao nhất.