OMEGA-3 CÓ THỰC SỰ LÀM GIẢM NGUY CƠ ĐỘT QUỴ

Các axit béo Omega-3 có trong dầu cá có làm thể giảm nguy cơ đột quỵ? Và việc bổ sung omega-3 có thực sự cần thiết?.

Theo đánh giá của tổ chức Cochrane Collaboration - một tổ chức quốc tế chuyên đánh giá các nghiên cứu y khoa - không có bằng chứng cụ thể cho thấy omega-3 có thể làm giảm tỉ lệ đột quỵ, đau tim và ung thư đối với người bình thường cũng như những người có nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Tuần vừa qua, tạp chí y khoa BMJ công bố nghiên cứu cho thấy ăn cá giàu chất béo 2 hoặc 4 lần một tuần có thể làm giảm nguy cơ đột quỵ khoảng 6%. Tuy nhiên mối liên hệ giữa việc ăn cá và tỉ lệ này không được nhóm nghiên cứu khẳng định chắc chắn. Cũng có thể những người ăn cá khỏe mạnh hơn là do họ ăn ít thịt hơn và tập thể dục nhiều hơn.

Có một điều mà những nhà nghiên cứu khẳng định chắc chắn là việc bổ sung omega-3 không tốt bằng ăn cá. Cá giàu chất béo chứa vitamin D, B, các axit amin và Omega-3. Mà cơ thể chúng ta lại cần tất cả các thành phần dinh dưỡng có trong cá chứ không riêng gì omega-3.