

THỊT CÁ HỒI CÓ THỂ GIẢM TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

Axit béo Omega-3 có khả năng hạn chế tác hại tại gây ra bởi thuốc lá, theo một nghiên cứu mới được trình bày tại Hội nghị tim mạch thế giới ngày 20/4/2012.

>>> Tái xuất hiện loài cá hồi tuyệt chủng 70 năm trước

Nghiên cứu được thực hiện ở Hy Lạp đánh giá ảnh hưởng của phương pháp điều trị 2 gam axit béo Omega-3 mỗi ngày đối với thành động mạch của người hút thuốc lá. Kết quả cho thấy cách điều trị ngăn hạn với loại axit này cải thiện độ cứng của động mạch và hạn chế nguy cơ giảm khả năng đàn hồi ở các mạch máu của người hút thuốc.

Cá hồi - một trong các loại cá giàu axit béo Omega-3.

"Những phát hiện này cho thấy axit béo Omega-3 ngăn cản sự tác động có hại của thuốc lá với động mạch và rủi ro dẫn tới các bệnh về tim mạch", bác sĩ Gerasimos Siasos, khoa tim mạch, Bệnh viện Hippokration cho hay.

Theo nhà nghiên cứu, các tác dụng bảo vệ tim mạch của axit béo Omega-3 xuất hiện do sự kết hợp giữ các cơ chế phức tạp liên quan tới tác dụng chống viêm và chống xơ vữa động mạch.

AHA Viện tim mạch Hoa Kỳ khuyến khích những người không có lịch sử bệnh tim mạch cũng nên tiêu thụ các loại cá (nhất là các loại "cá béo" chứa nhiều chất béo, giàu Omega-3 như cá kiếm, cá mòi, cá hồi và cá trích) ít nhất 2 lần một tuần.

Ngoài ra, những nguồn thực phẩm cũng giàu loại axit này là: rau lá xanh sẫm, đỗ tương và đậu phụ; các loại hạt như hạt hướng dương, hạt vừng, hạt điều; các loại dầu ăn như dầu hạt cải, dầu hạt lanh, dầu đậu nành và trứng.

"Liên đoàn tim mạch thế giới khuyến khích tất cả mọi người bỏ thuốc lá", bác sĩ Kathryn Taubert, Giám đốc Khoa học tại Liên đoàn cho biết.

"Cách duy nhất để bảo vệ cơ thể bạn khỏi những tác hại thuốc lá gây ra là ngừng hút thuốc. Chúng tôi rất khuyến khích tất cả mọi người, những người hút thuốc và những người không hút, giữ một chế độ ăn lành mạnh bao gồm các thực phẩm giàu axit béo Omega-3", Kathryn Taubert nói.