زيوت السمك واللفت.. وقاية من الأزمات القلبية

عثر علماء في جامعة كمبردج البريطانية على أدلة جديدة تؤكّد أنّ زيوت السمك واللفت تسهم في تفادي الأزمات القلبية ومشاكل صحّية أخرى.

أنّ العلماء عثروا على ذلك خلال تجاربهم على أحماض دهنية متوفرة في كل من زيت السمك واللفت. وقد عرض الباحثون – خلال ندوة عقدوها في جامعة كمبرج – أدلة على أنّ الذين يأكلون الأسماك بكثرة أقل عرضة للإصابة بالأزمات القلبية من الذين يقبلون على أكل اللحوم، وأكّدوا إكتشافهم فائدة ذلك أيضاً بالنسبة للحوامل.

الجدير بالذكر أنّ الأحماض الدهنية (أوميغا3) توجد في زيت السمك والطحالب البحرية وزيوت بعض الخضراوات مثل اللفت وفي بذور الكتان وفول الصويا.