10 Απριλίου 2010

Ασπίδα για τους ηλικιωμένους το…

/ Γενικά Θέματα



Η τακτική κατανάλωση τόνου και άλλων λιπαρών ψαριών μειώνει τον κίνδυνο άνοιας και εγκεφαλικού επεισοδίου στους ηλικιωμένους, σύμφωνα με μια μεγάλη έρευνα που έγινε στη Φινλανδία και τα αποτελέσματά της δόθηκαν στη δημοσιότητα στις ΗΠΑ. Η έρευνα που διενεργήθηκε σε δείγμα 3.660 ανδρών και γυναικών άνω των 65 ετών έδειξε ότι όσοι έτρωγαν τρεις φορές την εβδομάδα τόνο ή άλλα ψάρια πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είχαν κατά 26% μικρότερες πιθανότητες να υποστούν εγκεφαλικές βλάβες που οδηγούν στην άνοια, αλλά και εγκεφαλικά επεισόδια, σε σχέση με τα άτομα που δεν κατανάλωναν συχνά ψάρι. Η κατανάλωση τέτοιων ψαριών μία φορά την εβδομάδα μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 13%. (περισσότερα…)