

## تناول السمك يجنّبك أمراض القلب والأوعية الدموية... بشرط؟



10 يوليو 2018 - 14:25

فوائد الأسماك الدهنية كبيرة على الصحة، خصوصاً إذا ما تمّ تناولها مشوية وبوتيرة أسبوعية. هذا وتنصح جمعية القلب الأمريكية بتناول الأسماك الغنية بالأوميغا 3 بمعدل مرتين في الأسبوع، لأنّ ذلك يقلل من مخاطر الإصابة بقصور القلب وأمراض القلب التاجية والسكتة القلبية والسكتة الدماغية.

عام 2002، قدمت جمعية القلب الأمريكية توصياتها في ذلك الوقت بضرورة أكل السمك وخصوصاً تلك الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية والأوميغا 3 من أجل تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ونشرت الجمعية حديثاً إشعاراً في المجلة التي تصدرها بعنوان Circulation أكدت فيه توصياتها السابقة اعتماداً على دراسات جديدة.

**يفضل تناول الأسماك الدهنية**

تؤكد التوصية التي أعدتها مجموعة من خبراء التغذية على تناول حصتين من السمك (غير المقلي بطبيعة الحال) للحصول على ما مجموعه 200 غرام أسبوعياً. فالأسماك الغنية بالأحماض الدهنية والأوميغا 3 مثل التونة والسلمون والماكريل والرنجة والسردين تساعد على محاربة مخاطر الإصابة بأمراض قصور القلب وأمراض القلب التاجية والسكتة القلبية والسكتة الدماغية.

كما درس الخبراء مستويات الزئبق الموجودة في المنتجات البحرية وخلصوا إلى استنتاج مفاده أنّ الزئبق قد يرتبط بمشاكل عصبية خطيرة لدى الأطفال الرضع ولكن ليس له تأثير مضر على أمراض القلب لدى الكبار.