تناول الأسماك للوقاية من الجلطات الدماغية

يقول باحثون إنّ أكل السمك يمكن أن يساعد في الوقاية من الإصابة بالجلطات الدماغية، واكتشف الباحثون أنّ تناول السمك خمس مرات أسبوعياً يمكن أن يقلص من احتمالات الإصابة بالجلطات بأكثر من النصف تقريباً، ورحبت جمعية الجلطات الدماغية بهذه النتائج ودعت إلى الإكثار من أكل الأسماك وخاصة تلك الغنية بالزيوت مثل سمك الماكريل والتونة والسردين وقال أوين ريداهان من الجمعية أنّ الدراسة تشجع على اتباع أنظمة غذائية صحية تضم إلى جانب الأسماك الفواكه والخضراوات قائلاً إنّ هذا سيحسن من صحة متبع هذه الأنظمة الغذائية.

يقول العلماء الذين أعدوا الدراسة وهم من مركز ايش للسرطان في ناجويا باليابان، إنّ السوشي والأسماك الطازجة هي السبب في الانخفاض الملحوظ في معدلات الإصابة بسرطان الرئة في اليابان، وتشير الدراسة التي نشرت في المجلة البريطانية للسرطان إلى أنّ تناول كميات كبيرة من السمك الطازج النيء أو السوشي وهي الطريقة التي ذاعت في العديد من الدول الغربية، يجعل الشخص أقل عرضة للإصابة بسرطان الرئة، ولا يبدو أنّ السمك المملح أو المجفف يحمي من المرض بل أشارت دراسات علمية أخرى إلى أنّه قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الرئة ولا يعرف العلماء بالضبط كيف يمكن للسمك الطازج الإسهام في تقليص مخاطر الإصابة بالسرطان لدى المدخنين، لكن الفريق العلمي في مركز ايش للسرطان يعتقد أنّه يرجع للأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في زيت السمك.

الأسماك ومرضى السكر:

إنّ تناول الأسماك بصفة منتظمة يقلل بنسبة كبيرة من فرصة الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض، وكان الباحثون بأحد المراكز البحثية بلويزيانا قد توصلوا إلى أنّ تناول الأسماك الدهنية من أمثال السالمون والماكريل والتي تحتوي على الحمض الدهني OMEGA & DHA 3 أوميغا 3 يؤدي إلى تحسن كبير في تنظيم نسبة السكر بالدم لدى الأشخاص الذين ترتفع لديهم نسب السكر إلى مرحلة ما قبل المرض مباشرة وأيضاً من الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الأنسولين، وتم إلقاء هذا البحث في المؤتمر السنوي للبيولوجيا التجريبية بأمريكا، وتوصي العديد من الجمعيات الطبية الأمريكية والعالمية بأهمية تناول جميع الأشخاص الأصحاء والمرضى للأسماك التي تحتوي على

الحامض الدهني أوميغا 3 وذلك بغرض الوقاية من أمراض القلب والسكر وللتقليل من مضاعفات المرض.

عزيزي القارئ..

احرص على أن تتناول الأسماك مرتين على الأقل أسبوعياً كما يوصي خبراء التغذية وعليك أن تستبدل اللحوم الحمراء بلحوم الأسماك.

لقد أظهر مرضى السكر من الدرجة الثانية تحسناً ملحوظاً في طرح الجلوكوز بعد أربعة أسابيع من استخدام الحمض الدهني. وعليه فإنّ نظام الحمية بواسطة تخفيف استهلاك الأملاح والسكر بالإضافة إلى تناول الكميات المناسبة من خليط الفيتامينات يمكن أن يتم استخدامه لتخفيض ضغط الدم عن مستواه الطبيعي. فالدهون المختزنة تستعمل كمحطة للطاقة في وقت الحاجة. وجسم الإنسان لا يستطيع تخزين النشويات (الجليكوجين) لأكثر من يومين، فعند انتهاء التخزين تبدأ الدهون بإنتاج الطاقة فالدهون تنتج الطاقة من خلال الكيتونات مثل النشويات تنتج الطاقة من خلال الجلوكوز (السكر). فهناك إنزيمات في خلايا الجسم بما فيها خلايا المخ تحول الكيتونات إلى طاقة.

إنّ الدهون لها تأثير كبير على وظائف جسم الإنسان، فالأكاسينويد مواد هرمونية لها تأثير كبير على وظائف الخلايا. فالأحماض الدهنية مثل أوميغا 3، أوميغا 6 تشكل الأكاسينويد. فتناول أوميغا 3 يساعد الجسم على محاربة الالتهابات وتمنع تكتل الصفائح الدموية، فكلما زادت نسبة أوميغا 3 عن أوميغا 6 زادت وقاية الجسم من معظم الأمراض المزمنة. فتناول السمك وبالذات الأسماك الدهنية مثل التونا، السردين، السلمون وجميع أنواع زيوت الأسماك يساعد على توازن الأحماض الدهنية في جسم الإنسان وبالتالي الوقاية من التهابات المفاصل ومن انسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم وانخفاض في نسبة الكولسترول وتقليل الإصابة في أمراض القلب. إنّ ايكوسابنتاثونك اسد وديوكساهكسانويك اسد موجودان بكمية كبيرة في أوميغا 3 ويعملان كأي نوع من الهرمون في التأثير على انخفاض ضغط الدم وفي منع الدم من التخثر وفي انخفاض معدل الدهون الثلاثية وعلى تحلل الدهون المختزنة والمساعدة على انخفاض نسبة الشحوم المتراكمة في داخل الجسم.

طريقة عمل الأيكوسانويدات المفيدة والضارة

Good Eicosanoids

Bad Eicosanoids

تمنع تجمع الصفائح

تنشط تجمع الصفائح

تحدد الأوعية الدموية

تنشط انقباض الأوعية

تمنع التكاثر الخلوي

تنشط التكاثر الخلوي

تحفز استجابة مناعة

تخفض استجابة مناعة

مقاوم للالتهاب

يساعد على الالتهاب

تقلل انتقال الألم

يزيد انتقال الألم

الكاتب: أ. د. حسين محمّد دشتي

المصدر: كتاب النظام الغذائي لعلاج الأمراض المتعلقة بالسمنة