الأسماك تحمي من أورام القولون

قال باحثون بريطانيون إنّ تناول الأسماك ثلاث مرّات أسبوعياً يحمي من تكون أورام الغشاء المخاطي في القولون لدى المرأة. وذكر الباحثون بالاعتماد على دراستهم الجديدة، أن دهون أوميغا- 3 في أسماك كالتونا والسلمون والسردين قادرة على تخفيف نسبة الالتهابات في الجسم، وهي تساعد على حماية النساء من تكون أوررام الغشاء المخاطي التي يمكن أن تتحول إلى سرطان في القولون. وقد طلب الباحثون من المشاركين في الدراسة ملء استمارة تحدد كم يأكلون من الأسماك، كما أجريت لهم فحوصات بول لتحديد نسبة الالتهابات. وتبين في الدراسة أنّ النساء اللواتي يتناولن ما يعادل 3 وجبات من السمك أسبوعياً، كن 33% أقل عرضة من غيرهنّ للمعاناة من تكون أورام في الغشاء المخاطي للقولون، ولديهنّ نسبة متدنية أكثر من هرمون معيّن يرتبط بالالتهابات، أما الرجال الذين أكلوا كمية أكثر من الأسماك فلم ينخفض خطر تكون أورام الغشاء المخاطي للقولون عندهم.