



طبق یک تحقیق جدید که در آرشیو طب داخلی (Medicine Internal of Archives) منتشر شده است، افرادی که سابقه مشکلات قلبی دارند، مصرف روغن ماهی برای آنها هیچ فایده ای ندارد.

محققان داده های 14 تحقیق را که در گذشته اثر روغن ماهی را بر بیماری قلبی ارزیابی کرده بودند، باهم ترکیب کردند. این تحقیقات بر روی 20485 بیمار انجام شده بود، که نتایج نشان دادند که روغن ماهی از بازگشت مشکلات قلبی جلوگیری نمی کند. اگرچه مکمل های روغن ماهی بطور گسترده به بیماران قلبی فروخته می شوند، اما شواهد نتوانستند مورد مصرف این مکمل ها را تایید کنند.

Kwak SM, Myung SK, Lee YJ. Efficacy of Omega-3 Fatty acid supplements (eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid) in the secondary prevention of cardiovascular disease: a meta-analysis of randomized, double-blind, placebo-controlled trials. Arch Intern Med. Published ahead of print. April 9, 2012.

<http://www.pcrm.org/health/medNews/>

برای اطلاعات بیشتر در مورد مضرات ماهی و روغن ماهی و منابع جایگزین امگا 3 لطفا به مقالات زیر مراجعه نمائید:

[دکتر "بلیک": ماهی و روغن های ماهی، سلامت انسان را به خطر می اندازد.](#)

[دکتر "جنکینس": برای تامین امگا 3 از منابع گیاهی استفاده کنید، نه از ماهی!](#)

[دکتر زرین آذر: اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 و تامین آنها از منابع گیاهی](#)

برای اطلاعات بیشتر در مورد بیماری قلبی و درمان آن، می توانید [کتاب کلسترول و بیماری قلبی](#) را نیز دانلود کرده و مطالعه نمائید:



کلسترول و بیماری قلبی

نوشته کمیته پزشکان طب باسجگو / ترجمه کانون انسان پاک، زمین پاک
WWW.PHCE.ORG

همه روزه نزدیک به ۲۶۰۰ آمریکایی بر اثر نوعی از بیماری قلبی-عروقی جان خود را از دست می دهند. این بطور متوسط یک مرگ در هر ۲۴ ثانیه و ۷.۱ میلیون نفر آمریکایی در طول عمر خود، حمله قلبی داشته اند. کسانی که در این میان زنده می مانند، اغلب به زندگی خود ادامه می دهند اما بعدها به حمله قلبی دیگری مبتلا می شوند. اما نپازی نیست این مسأله اتفاق بیفتد. عادات غذایی و سایر عوامل سبب زندگی، نقش مهمی را در خطر بروز بیماری قلبی ایفاء می کنند. علاوه بر این، معمولاً می توان از بروز بیماری قلبی جلوگیری نموده و حتی آن را از بین برد.

تصلب شرایین

تصلب شرایین شکل بسیار رایج و مسمومی بیماری قلبی می باشد. پلاک های کلسترول و سایر مواد بسیار شبیه به غده های کوچکی هستند که در جدارهای سرخرگ ها تشکیل یافته و سرانجام محل عبور خون را مسدود می کنند. جریان خون کمتر به معنی اکسیژن کمتر برای مایعچه قلب است. معمولاً پس از ورزش یا هر نوع هجانی

درد فکته سینه (آنژین) روی می دهد. هنگامی که ذخیره خون کاملاً به اتمام می رسد، بخشی از مایعچه قلب نابود می شود که به حمله قلبی معروف است.



کانون انسان پاک زمین پاک
WWW.PHCE.ORG

حجم فایل: 1 مگابایت
[دریافت کتاب الکترونیک](#)