

Bs Lê Văn Tuấn - ICU

Nghiên c¹u m¹i cho th¹y Axit béo Omega-3 không làm gi¹m nguy c¹ m¹c các b¹nh tim m¹ch, t¹ vong do b¹nh tim- m¹ch vành (CHD), đ¹t qu¹ ho¹c r¹i lo¹n nh¹p tim.

T¹ng quan h¹ th¹ng Cochrane bao g¹m 79 nghiên c¹u liên quan đ¹n h¹n 112.000 ng¹ i không tìm th¹y b¹ng ch¹ng nào cho th¹y vi¹c gia tăng tiêu th¹ axit alpha linolenic (ALA) và axit béo omega-3 chu¹i dài (LCn3) axit eicosapentaenoic ho¹c axit docosahexaenoic s¹ tăng c¹ng s¹c kh¹e tim m¹ch ho¹c b¹o v¹ ch¹ng l¹i t¹t c¹ các nguyên nhân t¹ vong ho¹c các bi¹n c¹ tim m¹ch.

B¹ng ch¹ng ch¹t l¹ng th¹p/trung bình cho th¹y ALA có th¹ làm gi¹m nh¹ các bi¹n c¹ tim m¹ch, t¹ vong và lo¹n nh¹p tim, và b¹ng ch¹ng ch¹t l¹ng cao cho th¹y LCn3 có th¹ làm gi¹m triglycerid và tăng cholesterol lipoprotein t¹ tr¹ng cao (HDL).

Axit béo omega-3: thời điểm vàng trong việc bảo vệ tim mạch

Viết bởi Biên tập viên

Đăng ngày, 29 Tháng 7 2018 08:05 - Lần cập nhật cuối: Đăng ngày, 29 Tháng 7 2018 11:40

