

Yađli balıklar vücuttaki iltihabi azaltıyor

Harvard Üniversitesi ve Brigham Üniversitesi bilim adamları, Omega-3 yağ asidi içeren somon ve uskumru gibi yağlı balıkların vücuttaki iltihaba karşı savaşığığı belirti.

Araştırmanın bulguları, 'Journal of Experimental Medicine' adlı dergide yayımlandı.

Bilim adamları, insan vücudunda bulunan ve 'resolvin' adı verilen yağların iltihapla savaşığığı, bunların da yağlı balıklardaki asitlerinden sağlandığığı belirti.

Bilim adamlarına göre, bu yağlar, kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde de büyük önem taşıyor.

Bu yağların, vücuttaki iltihap hücrelerinin, iltihaplı bölgede toplanmasını önüne geçtiklerini anlatan bilim adamları, aspirin kullanımı da 'resolvin' adı verilen iltihapla savaşığığı artmasına katkı sağladığığı açıkladı.

Araştırmayı yapan grupta yer alan Dr. Charhes Serhan, bu bulguların Omega-3 içeren balık türlerinin tüketimini teşvik ettiğini belirtti.