

## Táplálkozás - A hal jó a szívnek

A Harakopai Egyetem (Athén, Görögország) kutatói 1078 egészséges alanyon, és 848 akut szívkorona-problémában (ACS, angolul Acute Coronary Syndrome) szenvedő alanyon figyelték meg a rendszeres halfogyasztás hatásait.

A Harakopai Egyetem (Athén, Görögország) kutatói 1078 egészséges alanyon, és 848 akut szívkorona-problémában (ACS, angolul Acute Coronary Syndrome) szenvedő alanyon figyelték meg a rendszeres halfogyasztás hatásait.

Az eredmények a Nemzetközi Kardiológiai Szaklapban (International Journal of Cardiology) közzéttek. A vizsgálat bizonyította, hogy a rendszeres halfogyasztás 38 %-al csökkenti a szívroham és az ACS esélyét. Más kutatások kimutatták, hogy általában 11 %-al, a dohányzók és a cukorbeteg (tehát a leginkább veszélyeztetettek) körében pedig 24 % -kal csökken az ACS esélye, ha az étrendjük rendszeresen (hetente 2-szer) tartalmaz halat.