

Bs Lê Văn Tuấn - ICU

Nghiên c^hu m^oi cho th^hy Axit béo Omega-3 không làm gi^om nguy c^h m^oc các b^onh tim m^och, t^h vong do b^onh tim- m^och vành (CHD), đ^ht qu^o ho^oc r^oi lo^on nh^op tim.

T^hng quan h^o th^hng Cochrane bao g^om 79 nghiên c^hu liên quan đ^hn h^on 112.000 ng^ho i không tìm th^hy b^ong ch^hng nào cho th^hy vi^oc gia tăng tiêu th^h axit alpha linolenic (ALA) và axit béo omega-3 chu^oi dài (LCn3) axit eicosapentaenoic ho^oc axit docosahexaenoic s^o tăng c^hng s^oc kh^oe tim m^och ho^oc b^oo v^o ch^hng l^oi t^ht c^h các nguyên nhân t^h vong ho^oc các bi^on c^h tim m^och.

B^ong ch^hng ch^ht l^ong th^hp/trung bình cho th^hy ALA có th^h làm gi^om nh^o các bi^on c^h tim m^och, t^h vong và lo^on nh^op tim, và b^ong ch^hng ch^ht l^ong cao cho th^hy LCn3 có th^h làm gi^om triglycerid và tăng cholesterol lipoprotein t^h tr^ong 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

