

## Axit béo omega-3: thốt vng trong vi c b o v tim m ch

Vi t b i Biên t p viên

Ch nh t, 29 Tháng 7 2018 08:05 - L n c p nh t cu i Ch nh t, 29 Tháng 7 2018 11:40

---

### Bs Lê Văn Tuấn - ICU

Nghiên c u m i cho th y Axit béo Omega-3 không làm gi m nguy c m c các b nh tim m ch, t vng do b nh tim- m ch vành (CHD), đ t qu ho c r i lo n nh p tim.

T ng quan h th ng Cochrane bao g m 79 nghiên c u liên quan đ n h n 112.000 ng i không tìm th y b ng ch ng nào cho th y vi c gia tăng tiêu th axit alpha linolenic (ALA) và axit béo omega-3 chu i dài (LCn3) axit eicosapentaenoic ho c axit docosahexaenoic s tăng c ng s c kh e tim m ch ho c b o v ch ng i t c các nguyên nhân t vng ho c các bi n c tim m ch.

B ng ch ng ch t l ng th p/trung bình cho th y ALA có th làm gi m nh các bi n c tim m ch, t vng và lo n nh p tim, và b ng ch ng ch t l ng cao cho th y LCn3 có th làm gi m triglycerid và tăng cholesterol lipoprotein t tr ng cao (HDL).

## Axit béo omega-3: thốt vng trong vi c b o v tim m ch

Vi t b i Biên t p viên

Ch nh t, 29 Tháng 7 2018 08:05 - L n c p nh t cu i Ch nh t, 29 Tháng 7 2018 11:40

