

Bs Lê Văn Tuấn - ICU

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

T^ong quan h^o th^hng Cochrane bao g^om 79 nghiên c^ou liên quan đ^on h^on 112.000 ng^o i không tìm th^hy b^ong ch^ong 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^ong s^oc kh^oe tim m^och ho^oc b^oo v^o ch^ong l^oi t^ot c^o các nguyên nhân t^o vong ho^oc các bi^on c^o tim m^och.

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



Nature Made Fish Oil 1200 mg, 360 mg Omega-3. The bottles are dark blue with yellow and red labels. The label includes the text 'Nature Made', 'Fish Oil', '1200 mg', '360 mg OMEGA-3', 'Purified to Remove Mercury', 'May Reduce Coronary Heart Disease Risk', and '1 PHARMACIST RECOMMENDED'. A checkmark icon and the text 'Supports heart health' are visible on the left. A green banner at the bottom left says 'Earn wellness REWARDS Points'.