

Kalp sağlığı için balık tüketimeinin önemi

ÜNLÜ KALP OTORİTESİ PROF.DR. ESEN'DEN UYARILAR



Ünlü kalp otoritesi Prof.Dr. Ali Metin Esen, sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda balık tüketen kalp hastalarının daha uzun ömürlü olduğunu açıkladı. Prof.Dr. Esen açıklamasında şunları yazdı:

“Her hangi bir düzeyde kalp hastalığı olan 51000 kişinin ortalama 7.5 yıl takip edildiği yeni bir çalışma sonucuna göre haftada ortalama en az 2 porsiyon balık tüketenlerde kalp krizi, felç, konjestif kalp yetersizliği ve kalple ilgili ani ölümler dahil olmak üzere majör kardiyovasküler olayların %16 daha düşük seyrettiği saptandı. Omega 3'ten zengin balık yağının bu olumlu etkinin ortaya çıkmasında en büyük katkıyı sağladığı düşünölmektedir.”



Ali Metin Esen

13 Ağustos, 08:51 · 🌐

...

Her hangi bir düzeyde kalp hastalığı olan 51000 kişinin ortalama 7.5 yıl takip edildiği yeni bir çalışma sonucuna göre haftada ortalama en az 2 porsiyon balık tüketenlerde kalp krizi, felç, konjestif kalp yetersizliği ve kalple ilgili ani ölümler dahil olmak üzere majör kardiyovasküler olayların %16 daha düşük seyrettiği saptandı. Omega 3'ten zengin balık yağının bu olumlu etkinin ortaya çıkmasında en büyük katkırı sağladığı düşünülmektedir.

**BALIK TÜKETEN KALP
HASTALARI DAHA
UZUN YAŞIYOR**

