

Ешьте рыбу – проживете дольше

Американские ученые провели масштабное исследование, которое доказало: между регулярным употреблением рыбы и долголетием есть связь.

В исследовании, проведенном Гарвардской школой общественного здоровья в Бостоне, приняли участие 2600 пожилых людей (средний возраст – 74 года). Оказалось, что те пенсионеры, которые регулярно едят лосось, скумбрию, озерную форель, живут дольше, чем те, кто рыбы не ест.

Дело в том, что в рыбе содержится много омега-3 жирных кислот. Чем больше рыбы мы едим, тем выше уровень омега-3 жирных кислот в нашей крови и, как следствие, ниже риск смерти, особенно по причине сердечнососудистых заболеваний.

Ученые подчеркивают, что хотя исследование и отметило связь, оно не установило причинно-следственные отношения между уровнем омега-3 жирных кислот и продолжительностью жизни. Поэтому исследователей ждут новые эксперименты и наблюдения.

Нам же остается ждать результатов. И есть рыбу :-)

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Анна Масленникова**, редактор криминальной информации.

На сайте опубликовано **2182** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: kraasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)