



Të hash peshk bën mirë për trurin dhe këtë gjë e kemi dëgjuar shpesh. Tashmë një studim i ri e ka përforcuar këtë mendim.

Shkencëtarët amerikanë zbuluan se dietat me mungesë vaji peshku në to bëjnë që truri ynë të plakët më shpejt. Vaji i peshkut përmban acide omega-3 dhe në mungesë të tyre janë vënë re probleme me kujtesën dhe mendime konfuze.

Mendohet se omega-3 që gjendet me shumicë në vajin e peshkut luan rol në rigjenerimin e qelizave të trurit.

Studimi është publikuar në revistën 'Neurology' dhe shton se sardelet dhe toni i peshkut përmbajnë më shumë omega-3.

Gjithashtu, vaji i peshkut rekomandohet nga mjekët edhe për parandalimin e sëmundjeve të zemrës./tch/