

## **ЖИРНАЯ РЫБА ЗАЩИЩАЕТ ОТ АРИТМИИ**

Тунец и другие разновидности жирной рыбы, запеченные либо приготовленные на гриле, способствуют поддержанию нормального ритма сердца, считают исследователи из Гарвардской медицинской школы. Ученые под руководством Дариуша Мозаффариана (Dariush Mozaffarian) изучили взаимосвязь между употреблением рыбы, богатой омега-3 жирными кислотами, и характером изменений на электрокардиограмме (ЭКГ). В исследовании, начатом в 1989-1990 годах, приняло участие 5096 человек в возрасте 65 лет и старше. Добровольцы ответили на вопросы о том, как часто и какую именно рыбу они употребляют, кроме того, всем участникам была сделана ЭКГ. Выяснилось, что употребление приготовленного на гриле или запеченного тунца и других видов жирной рыбы способствовало замедлению сердечного ритма и нормализации ряда показателей электрической активности сердца. Причем благоприятный эффект наблюдался у людей, употреблявших рыбные блюда как минимум 1-2 раза в неделю. Употребление жареной в масле рыбы, в частности, рыбных палочек и рыбных бургеров, не оказывало влияния на сердечный ритм, сообщил Мозаффариан. По мнению исследователей, полезное действие запеченных и приготовленных на гриле рыбных блюд связано с влиянием омега-3 жирных кислот. Это подтверждается данными о том, что жареная рыба не является источником этих веществ.

*/Journal of the American College of Cardiology/  
[www.mednovosti.ru](http://www.mednovosti.ru), [www.podrobnosti.ua](http://www.podrobnosti.ua)/*