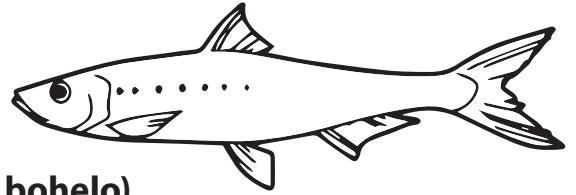


Ja tlhapi fish, o phele ha lelele

Lebitso:

Ja tlhapi, o phele ha lelele

Motlalehi wa Letsatsi la Bophelo



Mantaha, Mmesa 1, 2013 (Ditaba tsa Letsatsi la bohelo)

Ho ja tlhapi e nang le Omega-3 Fatty Acids e ngata ka mehla ho ka lelefatsa ditshiu tsa hao tsa bophelo, Dipatlisiso tsa moraora di bontshitse seo. Diphuputso hodima batho ba 2,600 ba seng ba hodile, di bontshitse hore bao ba nang le tekanyo e hodimo ya Omega-3 Fatty Acids e fumanehang tlhaping tsa salmon, mackerel, herring, sardines le tuna, mading a bona, ba phela dilemo tse peli ka hodimo ho ba nang le tekanyo e tlase mading a bona. "Tsena ha se diphuputso tsa tlatsetso ya ole ya tlhapi, ke diphuputso tsa tekanyo ya Omega-3 mading a amanang le dijo tsa ka mehla," ho rialo radipatlisiso ngaka Darius Mozaffarian, motlatsi wa moporofesa wa lekala la taolo ya mafu sekolong sa Bophelo ba Setjhaba sa Harvard se Boston.

Diphuputso tse phatlaladitsweng ka la pele Mmesa jenaleng ya selemo le selemo ya bongaka ba se lehae, ha di fane ka tiisetso ya hore ho ja tlhapi ho lelefatsa ditshiu tsa bophelo, empa di bontsha kgonahalo ya neheletsano. "Tekanyo ya Omega-3 mading e amana le kgonahalo e fokolang ya ho shwa, haholoholo ka lefu la pelo," ho rialo Mozaffarian.

Mozaffarian o fumane hore batho ba nang le tekanyo e hodimo ya Omega-3 ba theotse kgonahalo ya ho bolawa ke mafu a mang ka diperesente tse 27 papisong le bao ba nang le tekanyo e tlase, mme kgonahalo ya bona ya ho bolawa ke lefu la pelo e tlase ka diperesente tse 35. Tlhapi e na le protein ya pelo-e-phetseng-hantle le fatty acids, mme diphuputso tse ding di fihletse hore dijo tsa ka mehla tse nang le tlhapi, di fokotsa kgonahalo ya ho bolawa ke lefu la pelo. Empa seabo bakeng la ho bolawa ke mafu a mang ha se eso hlake, ho rialo Mozaffarian.

Ho ena le ho itshetleha ka seo o se utlwang ka batho, jwalo ka babatlisisi ba bang, ba sehlopha sa Mozaffarian, ba lekantse tekanyo ya di-fatty acids mading. Qalong ya diphuputso, babatlisisi ba ile ba lekola disampole tsa madi, ba hla ba etsa diteko le ho botsa ka mokgwa wa ho phela. Ha ho le a mong wa banka-karolo, ba neng ba le bonyane dilemo tse 74, ya neng a nwa tlatsetso ya omega-3 ka nako eo.

Nakong ya dilemo tse 16 ya diphuputso, batho ba 1,625 ba ile ba hloka hla, ho akaretswa le ba 570 bao sesosa sa lefu la bona e neng e le pelo. Ha tekanyo ya Omega-3 mading e le hodimo, Ha ho shebisiwa, diphuputso di fihletse hore kgonahalo ya ho bolawa ke mafu a amanang le pelo e ya fokola.

Alice Lichtenstein, mookamedi le rascience a ka sehloohong Laborating dijo tse loketseng mafu a amanang le pelo Tufts Universithing ya Boston, o ile a tiisa hore leha dipatlisiso di hlwaile mokgatlo, ha oa ka wa hlakisa dikamano tsa sesosa-le-ditlamorao.

Minor adaptations to article written by: Kathleen Doheny

Ja tlhapi fish, o phele ha lelele

Dipotso:

Ke molaetsa ofe o fuperweng ke tokomane ee?

Hobaneng ha Omega-3 Fatty Acids di o loketse?

Hantlentle keng se neng se fuputswa?

Qeto e fihletsweng ke diphuputso ke efe?
