Fisk hjelper kroppen med å tømme søpla

Spiser du fisk, får du ryddet opp i cellene dine, og du holder deg sunn og frisk som en fisk!

AV IRENE INMAN TJØRVE | PUBLISERT 4. JAN. 2017 | OPPDATERT 29. JAN. 2020

DEL | LAST NED

Tre døde fisk som ligger ved siden av hverandre

Forskere har sett på hva omega-3 fra fisk gjør med cellene våre. De fant ut at de hjelper cellene med å fjerne avfallstoffer. Foto: Shutterstock.

Vi har alltid hørt at det er sunt å spise fisk – særlig feit fisk, som laks og makrell. De inneholder et slags fettstoff som kalles omega-3. Det er bra for helsen og gjør at vi ikke så lett får hjerte- og karsykdommer. Akkurat hva omega-3 gjør i kroppen, ville forskere ved NTNU i Trondheim finne ut.

Fjerner søppel

Det de oppdaget, var at omega-3 hjelper til med å fjerne søppelet i kroppens celler. Cellene våre jobber uten stans med å ta imot næring og omdanne den til energi og byggesteiner for kroppen. Når dette skjer, blir det avfallsstoffer til overs. Cellene bryter ned dette søppelet og resirkulerer det.
Etter hvert som vi blir eldre, klarer ikke cellene å gjøre dette like effektivt, og søppelet hoper seg opp i cellene. Tenk deg hvordan det ville bli hvis søppelbilen ikke kom! Dette kan gi sykdom.

Ryddesjau i cellene

Forskerne i Trondheim oppdaget at hvis de ga celler omega-3, ble søppelet fjernet mer effektivt. Fettsyrene fikk cellene til å ta en ekstra ryddesjau, forteller Ida Johansson, som er en av forskerne.

LIVET PÅ JORDA | FISK OG DYR I VANN | KROPP OG HELSE | MAT

Meldinger ved utskriftstidspunkt 25. april 2024, kl. 22:20 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.

Forskningsrådet