Долгосрочные проспективные когортные исследования демонстрируют связь между более высоким

потреблением рыбы и омега-3 полиненасыщенных жирных кислот и более низким риском развития

сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), особенно ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда,

а также смертности от ССЗ среди населения в целом.

В обзорной статье представлены некоторые из ключевых исследований, в которых изучались эйкозопентае-

новая и докозогексаеновая кислоты в первичной и вторичной профилактике ССЗ, описаны потенциальные

механизмы их кардиозащитного действия, и проведена оценка недавно опубликованных рандомизированных

клинических исследований в контексте существующей научной литературы.