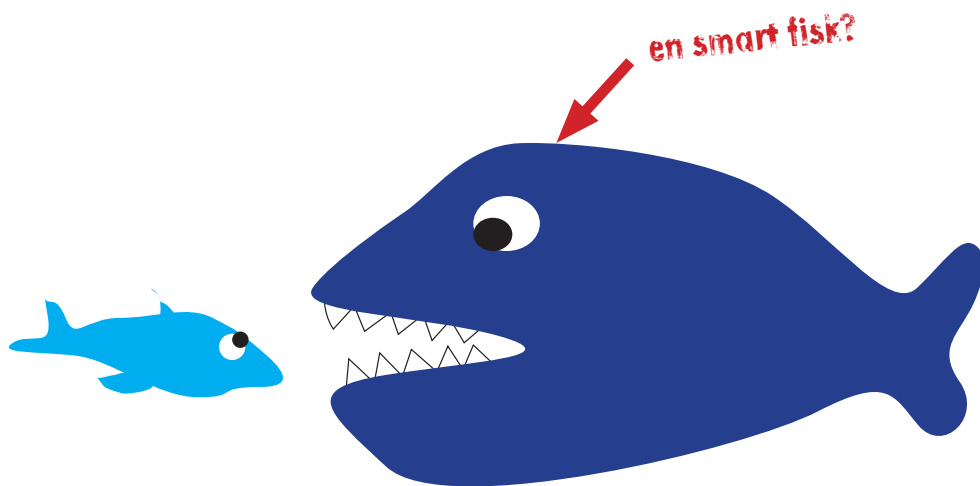


Hur smart är det att äta fisk?

Att man blir smart av att äta fisk har du säkert hört sedan du var liten. Men är det verkligen sant? Om man blir smart av att äta fisk, borde väl också fiskar bli smarta av att äta fisk?



Så är det nog. Problemet för fiskar är antagligen att de inte är så smarta från början som du.

För några år sedan gjordes en stor undersökning vid Sahlgrenska akademien i Göteborg, där 4 000 tonårspojkar deltog. Vissa fick äta fisk en gång i veckan, andra fick äta fisk två gånger i veckan medan resten inte åt en endaste fisk. Testet pågick under tre års tid och resultatet blev häpnadsväckande.

De som åt fisk en gång i veckan blev 6 procent smartare än de som inte åt fisk.

De som åt fisk två gånger i veckan blev upp till 12 procent smartare än de som inte åt fisk.

Hur många gånger i veckan äter du fisk?

Vårt att forska om

Var det fettsyrorna omega 3 eller omega 6 i fisken som gjorde pojkarna smartare? Forskarna vet inte säkert. Men om du äter mycket fisk kanske du kan vara med och lösa den gåtan någon dag.