

Avoid diseases, eat fish

A lot has been said about the health benefits of eating fish. But, do you really know how many diseases you may prevent by enjoying this delicious food?

Alzheimer's disease

AIn population studies, high dietary intake of fat and calories was associated with an increased risk for Alzheimer's disease, whereas high intake of fish was associated with a decreased risk. Whether these associations represent a cause-and-effect relationship is unknown.

Angina

Fish oil, which contains the beneficial fatty acids known as DHA, has been studied in the treatment of angina. In some studies, 3 grams or more of fish oil three times per day have reduced chest pain as well as the need for nitroglycerin, a common medication used to treat angina; other investigators could not confirm these findings. It is not known if eating fish will confer any benefits for people with angina.

Atherosclerosis

Supplementation with fish oil, rich in omega-3 fatty acids, has been associated with favorable changes in various risk factors for atherosclerosis and heart disease in some, but not all, studies. A double-blind trial showed that people with atherosclerosis who took fish oil (6 grams per day for 3 months

Prevenga enfermedades, coma pescado

Mucho se ha dicho de los beneficios de comer pescado para la salud. Sin embargo, ¿sabe de verdad cuántas enfermedades se pueden prevenir comiendo este delicioso alimento?

Enfermedad de Alzheimer

En estudios de población, las dietas con alta ingesta de grasa y calorías han sido asociadas con un riesgo alto de la enfermedad de Alzheimer, mientras que consumir pescado de manera abundante está asociado con un riesgo más bajo. Aún se desconoce si estas vinculaciones representan una relación causa-efecto.

Espasmos de las arterias coronarias

El aceite de pescado, el cual contiene ácidos grasos benéficos conocidos, por sus siglas en inglés como DHA (lípidos de alta densidad), han sido estudiados en el tratamiento de los espasmos de las arterias coronarias. En algunos estudios, tres gramos o más de aceite de pescado tres veces por día ha reducido el dolor en el pecho así como la necesidad de nitroglicerina, un medicamento comúnmente utilizado para el tratamiento de esta enfermedad; otros investigadores no pudieron confirmar estos hallazgos. Aún no se sabe si comer pescado conferirá algún beneficio a las personas que padecen esta enfermedad.

Aterosclerosis

Los suplementos con aceite de pescado, rica en ácidos grasos como el Omega 3, han sido asociados con





your best choice



- Quality 1st
- Available
- Affordable

COSECAM

has been exporting the best
Mexican Pacific Shrimp
since 1995

exportando el mejor
Camarón del Pacífico Mexicano desde 1995

EASYPELEED

HEAD LESS, SHELL ON
BUTTERFLY

P&D
PUD

HEAD ON, SHELL ON
BREADED

(BLOCK OR IQF)

COSECAM, S.A. de C.V.

Lote 106, Caracol Turístico, frente a Marina Terra C.P. 85506

San Carlos, Nuevo Guaymas.

Tel.: +52 (622) 22 1 33 00 / 22 1 46 50

E-mail: sancarlosseafood@prodigy.net.mx

SAN CARLOS SEAFOOD COMPANY, S.A. de C.V.

Carretera a Hermosillo, predio Roca Fuerte s/n Guaymas, Son.México

Tel./Fax: +52 (622) 22 1 33 00

Processing Plant



Fish eaters have been reported to have low risks of cancers of the mouth, throat, stomach, colon, rectum, pancreas, lung, breast (mama), and prostate.

Consumidores de pescado han presentado menor riesgo de cáncer en la boca, garganta, estómago, colon, recto, páncreas, pulmón, mama y próstata.

and then 3 grams a day for 21 months) had significant regression of atherosclerotic plaques and a decrease in cardiovascular events (e.g., heart attack and stroke compared to those who did not take fish oil. These results contradict the findings of an earlier controlled trial in which fish oil supplementation for two years (6 grams per day) did not promote major favorable changes in the diameter of atherosclerotic coronary arteries. It is not known if eating fish will confer similar benefits. However, the original fish oil research was stimulated by population studies that showed a remarkably low incidence of atherosclerosis among Inuit people, whose diets contain large quantities of fresh fish.

Cancer

Fish eaters have been reported to have low risks of cancers of the mouth, throat, stomach, colon, rectum, pancreas, lung, breast (mama), and prostate. The omega-3 fatty acids found in fish are thought by some researchers to be the components of fish responsible for protection against cancer. Many doctors recommend fish as part of an anticancer diet.

Fish Oil Supplements and the Treatment of People with Weight Loss Associated with Late-Stage Cancer

In a controlled trial, late-stage cancer patients were given fish oil supplements, which increased patients' survival time by several months. Among those patients who were terminal or near terminal at the beginning of the trial, immune status also improved. It is not known if eating fish would produce similar effects.

In a preliminary report, 18 late-stage pancreatic cancer patients were given fish oil supplements. Before supplementation, weight loss averaged over six pounds per month. After three months of supplementation, patients had gained an average of two-thirds of a pound per month. Fish oil supplementation appears to be a promi-

cambios favorables en varios factores de riesgo para aterosclerosis y enfermedades del corazón en algunos estudios. Un estudio de doble-ciego mostró que personas con aterosclerosis que ingirieron aceite de pescado (6 gramos por día por 3 meses y después 3 gramos por día por 21 meses) tuvieron una significativa regresión de placas ateroscleróticas y una baja de eventos cardiovasculares (como infarto al corazón o vaso espasmo) comparado con aquellos que no ingirieron aceite de pescado.

Estos resultados contradicen los hallazgos de un estudio de control previo en el que se utilizaron suplementos alimenticios por dos años (6 gramos por día) y que no se observaron cambios favorables mayores en el diámetro de las arterias coronarias ateroscleróticas. Se desconoce si comer pescado conferirá beneficios similares. Sin embargo, la investigación original de aceite de pescado que mostró una remarcada baja incidencia de aterosclerosis entre personas que viven en el polo norte, cuyas dietas contienen grandes cantidades de pescado fresco.

Cáncer

Consumidores de pescado han presentado menor riesgo de cáncer en la boca, garganta, estómago, colon, recto, páncreas, pulmón, mama y próstata. Los ácidos grasos esenciales Omega-3 en el pescado son, según algunos investigadores, responsables de la protección contra el cáncer. Algunos doctores recomiendan consumir pescado como parte de una dieta anticáncer.

Suplementos de aceite de pescado y el tratamiento de pérdida de peso asociado con cáncer de estadio avanzado.

En un estudio de control, pacientes con cáncer de estadio avanzado a quienes se les suministraron suplementos de aceite de pescado, lo cual incrementó la sobrevivencia del paciente por varios meses. Entre estos pacientes terminales o casi terminales al inicio del estudio, el estado inmunológico también mejoró. Sin embargo, se desconoce si comer pescado también producirá efectos similares.

En un reporte preliminar, a 18 pacientes con cáncer pancreático en estadio avanzado se les dieron suplementos con aceite de pescado. Antes de dárselos, el promedio de pérdida de peso era de más de 3 kilos por mes. Después de 3 meses de ingerir los suplementos, los pacientes ganaron un promedio de doscientos gramos por mes.

Utilizar suplementos de aceite de pescado parece ser una prometedora terapia para disminuir la pérdida

sing therapy for slowing weight loss in late-stage cancer patients. It is not known if eating fish would produce similar effects.

Cancer (Breast)

Fish is a source of a type of dietary fat considered potentially helpful in protecting against breast cancers.

Why do some research findings suggest fat increases the risk of cancer and other studies find no association? Some studies finding dietary fat unrelated to cancer risks have not factored out the effects of olive oil and fish fat. Both may protect against cancer. Adding them to the total dietary fat intake and then studying whether "more fat causes more cancer" is, therefore, a mistake.

Scientists know cancers caused by diet most likely occur many years after the causative food is consumed. When researchers compared dietary intakes to cancer rates occurring ten years after the consumption of food, and also factored out the effect of fat from fish consumption, they found a high degree of correlation between consumption of animal fat (other than from fish) and the risk of breast cancer death rates for women at least 50 years of age.

In the debate over whether dietary fat increases breast cancer risks, only one fact is indis-

de peso en pacientes con cáncer en estadio avanzado. No se sabe si comer pescado traerá efectos similares.

Cáncer de mama

El pescado es una fuente de grasa alimenticia considerada potencialmente benéfica en contra del cáncer de mama.

¿Por qué algunas investigaciones sugieren que la grasa reduce el riesgo de cáncer y otros estudios no encuentran relación alguna? Los estudios que no han encontrado relación entre la grasa y el riesgo de cáncer no han tomado en cuenta los efectos de aceite de oliva y grasa de pescado. Ambos pueden proteger del cáncer. Añadiéndolas a la ingesta total de grasa y después estudiar si "más grasa causa más cáncer" es, por lo tanto, un error.

Los científicos saben que algunos tipos de cáncer relacionados con la ingesta de alimentos tiende a ocurrir muchos años después que el alimento causante fue ingerido. Cuando los investigadores compararon tipos de alimentación con los índices de cáncer, también incluyeron el efecto de las grasas provenientes del pescado. Ellos encontraron un alto grado de correlación entre el consumo de grasa animal (no proveniente de pescado) y el riesgo de cáncer mamario mortal en mujeres de por lo menos 50 años.

En el debate sobre si las grasas incrementan el riesgo de cáncer de mama, hay solamente una verdad irrefutable: Mujeres en países donde se consumen grandes cantidades de carne y grasa láctea tienen un

When it comes to China, there's only one dedicated seafood show – China Fisheries & Seafood Expo.

Make plans now to market your products to the world's largest, fastest-growing seafood industry at the eleventh annual edition of Asia's largest seafood show.

Asia's Largest Seafood Show



ORGANIZED BY:

China Council for the Promotion of International Trade
(Specialized Sub-Council of Agriculture)
Sea Fare Expositions, Inc.

CONTACT:

Sea Fare Expositions, Inc.

1111 NW 45th St, Suite B • Seattle, WA 98107 U.S.A.

TEL: 206.789.5741 FAX: 206.789.0504

E-mail: seafoodchina@seafare.com

Sea Fare China Ltd.

16 F/A No. 58 • Freetown Center • South Road Dongsanhuan
Beijing 100022 P.R. China

TEL: +86 10 58672620 • FAX: +86 10 58672600

E-mail: info@seafarechina.com

China Fisheries & Seafood Expo

Aquaculture China • Seafood Technology China

November 1-3, 2006

Qingdao International

Convention Center

Qingdao, China



Visit us online at:

www.chinaseafoodexpo.com

Email: seafoodchina@seafare.com



A double-blind study is a clinical trial design in which neither the participating individuals nor the study staff knows which participants are receiving the experimental drug and which are receiving a placebo (or another therapy).

Double-blind trials are thought to produce objective results, since the expectations of the doctor and the participant about the experimental drug do not affect the outcome.

Un estudio de doble ciego es una prueba clínica diseñada en la que ni los participantes ni el personal que realiza el estudio saben quién está recibiendo medicamentos experimentales y quién está recibiendo placebo (u otra terapia).

Este tipo de estudios están pensados para arrojar resultados objetivos, ya que las expectativas del doctor y los participantes acerca del medicamento experimental no afectan el resultado.

putable: women in countries that consume high amounts of meat and dairy fat have a high risk of breast cancer, while women in countries that mostly consume fish (instead of dairy fat and meat) have a low risk of breast cancer.

Cancer (Colon)

Several human studies have found that supplementation with fish oil leads to a reduction in markers for the risk of colon cancer. Despite these promising reports, no trial has yet investigated whether dietary fish consumption or continuous supplementation with fish oil would actually help prevent colon cancer.

Cardiac arrhythmia

In a double-blind trial, people with a type of arrhythmia known as ventricular premature complexes were given fish oil supplements or a similar placebo. Persons taking the fish oil had a significantly reduced frequency of abnormal heartbeats, compared to those receiving placebo. It is not known if eating fish would produce similar results.

Diabetes

Eating fish may afford some protection from diabetes. Incorporating a fish meal into a weight-loss regimen was effective at improving glucose and insulin and lowering high cholesterol.

People with diabetes should feel free to increase their fish intake, but they should consult a doctor before taking omega-3 fish oil supplements.

Source: Mothenature.com

alto riesgo de este tipo de cáncer, mientras que, mujeres en países donde se consume pescado (en lugar de carne y grasa láctea) tienen un índice menor de riesgo de cáncer mamario.

Cáncer de colon

Muchos estudios en humanos han encontrado que utilizar suplementos de aceite de pescado contribuye a la reducción de indicadores de riesgo de cáncer de colon. A pesar de estos prometedores reportes, ningún estudio ha investigado si el consumo regular de pescado o utilizar suplementos de aceite de pescado ayudaría verdaderamente a prevenir el cáncer de colon.

Arritmia cardiaca

En un estudio de doble ciego, a personas con algún tipo de arritmia también conocido como complejos ventriculares prematuros se les suministraron suplementos de aceite de pescado o algún placebo. Las personas que tomaron el aceite de pescado tuvieron una reducción significativa de frecuencias cardíacas anormales, en comparación con aquellos que tomaron placebo. No obstante, se desconoce aún si el pescado tendrá efectos similares.

Diabetes

Consumir pescado puede brindar cierta protección de la diabetes. Incorporar una comida con pescado en un régimen para bajar de peso fue efectivo en mejorar el metabolismo de glucosa e insulina y disminuir la hipercolesterolemia.

Las personas con diabetes deben incrementar su consumo de pescado, pero deben consultar al médico antes de ingerir suplementos de Omega-3.

Fuente: Mothenature.com



Aquapac brings you the fresh taste of Mexican Shrimp

(Shrimp with a touch of mexican gourmet)



www.aquapac-inc.com

Deliveries to high standar restaurants, hotels and foodservice companies

Procesadora AQUAPAC S.A. de C.V.

Bldv. Lázaro Cárdenas #940, Hermosillo Sonora, México

Tel. + 52 (662) 260-4440, + 52 (662) 260-4441

Phone number in the U.S. (520) 223 7225

Email: sales@aquapac-inc.com, info@aquapac-inc.com, ventas@aquapac-inc.com

We produce our own shrimp available all year long at the very best price