

نقص فيتامين "هـ" خلال الحمل خطر على الجنين



الجمعة 28 يوليو 2017 10:07 م

حذرت دراسة أميركية حديثة من أن نقص مستويات فيتامين "هـ" (E) خلال فترة الحمل خطر على نمو الجنين، إذ يزيد من احتمالات ولادة أطفال يعانون من ضعف الإدراك واضطرابات في التمثيل الغذائي.

وأوصت الدراسة -التي أجراها باحثون في جامعة ولاية أوريغون الأميركية- النساء بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين "هـ"، مثل المكسرات وزيت الزيتون وزيت الذرة والخضراوات الورقية وغيرها.

ونشرت نتائج الدراسة اليوم الجمعة في دورية "فري راديكال بيولوجي آند ميديسن"، وقال الباحثون إنهم راقبوا حالة مجموعة من أسماك الزرد التي تشابه حالة النساء خلال الحمل، وأطعموا مجموعة منها بأغذية غنية بفيتامين "هـ"، بينما لم تأخذ المجموعة الأخرى هذه الأغذية.

ووجد الباحثون أن صغار تلك الأسماك التي كانت تعاني من نقص فيتامين "هـ" خلال فترة الحمل لم تتطور بشكل سليم، وعانت من اضطرابات مختلفة.

وأكدوا أن كثيرا من النساء يعانين من هذه المشكلة، لأنهن لا يقبلن على الأطعمة الغنية بالزيوت والمكسرات والبذور، إذ يوجد فيها فيتامين "هـ" الذي يحتوي مضادات أكسدة ضرورية للتطور الجنيني في الفقاريات.

ويوجد هذا الفيتامين أيضا في أسماك مثل السردين والتونة، وبعض الفواكه مثل الكيوي، كما يوجد في الفول والبيض، ويتوافر هذا الفيتامين أيضا كمكمل غذائي يباع في الصيدليات.

وكانت دراسات سابقة رصدت فوائد أخرى لفيتامين "هـ"، منها تقليل احتمالات الإصابة بالسرطان، بالإضافة إلى حفاظه على صحة الجهاز التنفسي وشبكية العين وكريات الدم الحمراء، وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.