

# تناول الأسماك بكثرة خلال الحمل يعزز نمو الدماغ لدى الأطفال (دراسة)



السبت 22 سبتمبر 2018 11:09 م

كشفت دراسة فنلندية حديثة، أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالأسماك 3 مرات أسبوعياً خلال الحمل، يعزز نمو وصحة الدماغ والجهاز العصبي لدى الأجنة □

الدراسة أجراها باحثون بجامعة توركو الفنلندية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Pediatric Research) العلمية □

وأوضح الباحثون أن نتائج البحث تدعم ما كشفت عنه دراسات سابقة، أظهرت مدى أهمية النظام الغذائي للأم على تطور ونمو طفلها □ وأضافوا أن الحمية الغذائية للأم أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية هي الطريقة الرئيسية التي توفر الأحماض الدهنية غير المشبعة للجنين ودماغ الرضيع، خلال فترة نمو الدماغ القصوى في السنوات الأولى من حياة الطفل □

وأشار الباحثون أن هذه الأحماض الدهنية تساعد على تشكيل الخلايا العصبية للعين وخاصة الشبكية، كما أنها مهمة في تشكيل المشابك الحيوية في نقل الرسائل بين العصبونات في الجهاز العصبي □

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون التأثيرات العلاجية للأغذية التي تناولتها 56 من الأمهات المشاركات في الدراسة على أطفالهن □

واحتفظت الأمهات بجدول محدد للغذاء يرصد ما يتناولنه خلال فترة الحمل، حيث سجل الفريق مستويات مصادر الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة في غذاء الأم، وقاموا بقياس مستويات تلك الأحماض في دماء أطفالهن وهم في عمر شهر واحد □

وتم اختبار تأثير الحميات الغذائية الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة على صحة الخلايا العصبية للدماغ وللعين لدى الأطفال وهم في العام الثاني □

وكشفت التحليلات اللاحقة لنتائج الاختبارات البصرية، أن الرضع الذين تناولت أمهاتهم الأسماك 3 مرات أو أكثر في الأسبوع خلال الثلث الأخير من حملهن، تمتعوا بصحة وسلامة الخلايا العصبية للعين بصورة أفضل من أقرانهم الذين لم تتناول أمهاتهم الأسماك خلال الحمل □

وقالت الدكتورة كيرسي لايتينن قائدة فريق البحث، إن "نتائج الدراسة تشير أن تناول الأسماك المتكرر للأسماك خلال فترة الحمل وما قبلها يعود بفائدة كبيرة على نمو الجنين، وخاصة نمو الدماغ".

وأضافت أن "الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة بكثرة في الأسماك، تلعب دوراً بارزاً في تنظيم نمو الجهاز العصبي للطفل".

وأظهرت دراسات سابقة أن تناول الحوامل للأسماك الغنية بالأحماض الدهنية "أوميغا 3"، يمكن أن يقلل من خطر الولادة المبكرة □

ورصدت الدراسات فوائد صحية عدة للأحماض، "أوميغا 3" على رأسها، في تقليل خطر الإصابة بالاكتهاب وأمراض القلب والسكر والكلية، وخفض نسبة الكوليسترول في الدم، إضافة إلى الوقاية من التهاب المفاصل الروماتويدي □

وتتوافر أحماض "أوميغا 3" الدهنية في الأسماك الدهنية مثل السالمون، والتونة، والماكريل، والسردين، وزيت السمك، ويمكن الحصول عليها من خلال تناول هذه الأسماك □