

کاهش ریسک آسم در کودکان با مصرف مغزیجات

به گفته محققان، گنجاندن مغزیجات آجیلی و ماهی های چرب در رژیم غذایی کودکان از ریسک ابتلا به بیماری های آلرژیک نظیر آسم و رینیت آلرژیک در آنها تا سن نوجوانی پیشگیری می کند.



به گفته محققان، گنجاندن مغزیجات آجیلی و ماهی های چرب در رژیم غذایی کودکان از ریسک ابتلا به بیماری های آلرژیک نظیر آسم و رینیت آلرژیک در آنها تا سن نوجوانی پیشگیری می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، هر دو بیماری آسم و رینیت آلرژیک (التهاب مخاط بینی) از دوره کودکی بر کودکان تاثیر می گذارند که یا ارثی بوده یا ناشی از عواملی محیطی هستند.

نتایج تحقیقات محققان موسسه کارولینسکا سوئد نشان می دهد وجود میزان بالا اسیدهای چرب پلی اشباع نشده نظیر امگا۳ و امگا۶ موسوم به اسید آراکیدونیک در خون با کاهش ریسک بیماری های آلرژیک در بین کودکان مرتبط است.

به گفته محققان، کودکانی که دارای میزان بالای امگا۳ در خون شان در سن ۸ سالگی بودند تا سن ۱۶ سالگی کمتر مبتلا به آسم یا رینیت آلرژیک شدند.

میزان بالای اسیدچرب امگا۶ موسوم به اسید آراکیدونیک با کاهش ریسک ابتلا به آسم و رینیت آلرژیک در سن ۱۶ سالگی مرتبط است.

در این مطالعه، تیم تحقیق نمونه خون ۹۴۰ کودک را بررسی کرد. محققان دریافتند در بین کودکان مبتلا به آسم یا رینیت آلرژیک در سن ۸ سالگی، میزان بالای اسید آراکیدونیک خون با احتمال بالاتر فقدان علائم در سن ۱۶ سالگی مرتبط بود.

مطالعات قبلی هم نشان داده اند که اسیدهای چرب امگا۳ به پیشگیری از آلزایمر و کاهش تشدید آسیب های کبدی کمک می کند.

محققان تاکید می کنند مغزیجات آجیلی، ماهی های چرب نظیر ماهی سالمون، دانه کتان و روغن سویا که سرشار از اسیدهای چرب پلی اشباع نشده هستند باید در رژیم غذایی کودکان گنجانده شود.