

تاثیر تغذیه مادر باردار بر رفتار کودک



یافته‌ها حاکی است که رژیم‌های غذایی غنی از ماهی برای زنان باردار مفید است؛ اما در مورد ماهی و سایر موجودات دریایی يك مساله مهم دیگر هم وجود دارد و آن تاثیر آلاینده‌های زیست محیطی است.

یافته‌ها حاکی است که رژیم‌های غذایی غنی از ماهی برای زنان باردار مفید است؛ اما در مورد ماهی و سایر موجودات دریایی يك مساله مهم دیگر هم وجود دارد و آن تاثیر آلاینده‌های زیست محیطی است. یکی از خطرناک‌ترین این آلاینده‌ها جیوه است. از دهه 1950 میلادی به بعد تاثیرات این نوع آلاینده بر انسان به دقت مورد مطالعه قرار گرفت. تحقیقات اولیه نشان داد که ماهیان و سایر موجودات آبی در محیط‌های آلوده به جیوه مستقیماً تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

امروزه این آگاهی به دست آمده که این مشکل حاصل فرآیندی به نام انباشت بیولوژیکی است. منظور از انباشت بیولوژیکی پروسه‌ای است که در آن موجودات زنده نظیر انسان کم‌کم مواد آلاینده را از محیط جذب می‌کنند.

مشکل زمانی حاد می‌شود که سرعت جذب خیلی سریع‌تر از آن است که بدن بتواند آن ماده آلاینده را، از بدن دفع کند. جیوه از دیگر آلاینده‌ها مستثنا نیست حتی مشکل جیوه این است که مقادیر ناچیز آن هم می‌تواند خطرناک باشد. اگر جیوه در محیط باشد، قطعا زنجیره غذایی از خرد تا کلان آن را جذب خواهند کرد. درک این موضوع خیلی ساده است، تصور کنید ماهی از مواد غذایی آلوده به جیوه تغذیه کند. انسان نیز از این ماهی تغذیه کند.

در این شرایط وارد شدن جیوه به بدن انسان قطعی است؛ اگر موجود زنده به هر دلیلی منبع غذایی خود را تغییر دهد آنگاه به بدن مجال داده می‌شود که آن ماده را دفع کند؛ اما اگر استفاده از آن منبع کماکان ادامه داشته باشد، میزان آلاینده از سطح مجاز در بدن بالاتر خواهد رفت و این آغاز مشکل است. تحقیقات در آمریکا نشان داده که مناطق مختلفی از این کشور به دلایلی نظیر دفع پسماندهای زیست‌محیطی به جیوه آلوده شده‌اند.

به دلیل شرایط خاص این کشور برخی بر این باورند که خوردن ماهی بیشتر از دو بار در هفته جایز نیست؛ در عین حال، بسیاری از محققان نیز معتقدند این موارد به هیچ‌وجه نباید مانع از خوردن ماهی شود.

بتازگی تحقیقات گسترده‌ای در این زمینه صورت گرفته که نشان می‌دهد تغذیه مادران باردار از ماهی می‌تواند مانع از یکی از مهم‌ترین اختلالات رفتاری در کودکان شود. دکتر سوزان کوریک، اپیدمیولوژیست از بیمارستان بوستون و همکارانش تحقیقات زیادی را در این زمینه انجام داده‌اند.

آنها مدعی هستند تحقیقات آنها ثابت کرده تغذیه منظم مادران باردار از ماهیانی که آلوده به جیوه نیستند می‌تواند روی سلامت روانی فرزندان آنها بسیار تاثیر داشته باشد.

تاثیر ماهی بر اختلالات رفتاری نظیر بیش‌فعالی

یکی از اختلالات رفتاری شایع در کودکان بیش‌فعالی یا ADHD است. کودکان مبتلا به این اختلال رفتاری فوق‌العاده پراثری، پرتحرک و خسته‌کننده هستند.

این کودکان بدون اراده و با يك نیروی مهار نشدنی کارهایی را انجام می‌دهند که کودکان عادی حتی تصور آنها را هم در ذهن ندارند؛ همین مساله معمولاً باعث می‌شود که آنها با واکنش‌های تندی از سوی اطرافیان مواجه شوند. با وجود این‌که این اختلال مدت‌هاست که شناخته شده، ولی متأسفانه والدین این کودکان اغلب از پذیرش آن در مورد فرزندانشان سر باز می‌زنند.

نکته: تغذیه مادر در دوران بارداری در بروز بسیاری از اختلالات رفتاری از جمله بیش‌فعالی نقش بسیار مهمی دارد. مواد مفید و مضر موجود در انواع مختلف مواد غذایی نه تنها سلامت مادر بلکه سلامت جنین را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد در حدود 3 تا 5 درصد از کودکان به این عارضه مبتلا هستند، اما اغلب درصد پسران بیش‌فعال از دختران بیشتر است. هنوز بدرستی مشخص نیست چه عاملی سبب این رفتارها می‌شود؛ اما محققان بر این باورند دلیل آن هرچه باشد، به آغاز حیات نوزاد یا دوره تکامل مغز برمی‌گردد.

افسردگی، کمبود خواب، عدم توانایی در یادگیری، انقباض‌های غیرعادی اندام‌ها و مشکلات رفتاری از عوارض این اختلال است. تحقیقات تازه‌ای که دکتر کوریک و همکارانش انجام داده‌اند، نشان داده تغذیه مادران در دوران بارداری می‌تواند در این زمینه بسیار تاثیرگذار باشد.

بخشی از این مجموعه تحقیقات گسترده در ایالت ماساچوست آمریکا صورت گرفته و در آن نوزادان 515 زن با رژیم غذایی مشخص مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. از موی سر 420 نفر از این مادران نیز تست جیوه گرفته شد. هشت سال پس از این نمونه برداری دکتر کوریک و همکارانش روی کودکان این مادران تست هوش و سایر آزمایش‌های رفتاری را انجام دادند.

تحقیقات نشان داد فرزندان مادرانی که به طور منظم از ماهی تغذیه کرده بودند، هیچ نشانی دال بر اختلالات رفتاری از نوع بیش‌فعالی از خود نشان نمی‌دهند.

محققان بر این باورند که رژیم غذایی مادران قطعا فاکتور مهمی است. دکتر کوریک و همکارانش مشخصا روی گونه‌های مختلف ماهی که این مادران از آنها تغذیه کردند، آزمایش خاصی انجام ندادند؛ اما تحقیقات آنها نشان داد مادرانی که از ماهیان سالمون یا ماهیان فلس‌دار تغذیه کرده‌اند نسبت به آنهایی که از گوشت کوسه، ماهی تن یا شمشیر ماهی استفاده کرده‌اند در موی سرشان میزان کمتری جیوه دارند.

این تحقیقات همچنین نشان داد کودکانی که مادرانشان در حین بارداری از ماهی تغذیه کرده‌اند و در موی سرشان کمتر از یک میکروگرم جیوه یافت شده، معمولا کمتر به بیش‌فعالی مبتلا شده‌اند. این در حالی است که کودکانی که در موی مادرانشان میزان جیوه بیشتری وجود دارد، بیشتر احتمال ابتلا به این عارضه رفتاری را دارند و البته این جدای از میزان ماهی‌ای است که این مادران در حین بارداری مصرف کرده‌اند.

آزمایش‌ها نشان داد پسران نسبت به دختران بیشتر نسبت به جیوه حساسیت دارند. در این تحقیقات آزمایشات متعددی از کودکان به عمل آمد. یک نمونه از این آزمایش‌ها تست هوش بود و سایر آزمایش‌ها تمرکز کودکان را مورد بررسی قرار داد. به عنوان مثال در یک آزمایش از کودکان خواسته شد به صفحه رایانه نگاه کنند و هرگاه که تصویر گربه را دیدند با دست روی یکی از کلیدها فشار دهند.

جمع‌بندی

دکتر کوریک می‌گوید فرزندان مادرانی که در موی سرشان بیشتر از 20 درصد جیوه یافت می‌شود، حدود 50 تا 60 درصد احتمال دارد به اختلال رفتاری بیش‌فعالی مبتلا شوند؛ اما هرچقدر میزان جیوه در موی سر مادران کمتر باشد، احتمال ابتلا به این نوع اختلال نیز در کودکان کمتر است. تحقیقات متفاوتی در دانشگاه کبک انجام گرفت که نشان داد ارتباط مستقیمی میان اختلالات رفتاری و افزایش سطح جیوه وجود دارد.

پروفسور سیمون فریزر از دانشگاه ونکوور بر این باور است که علاوه بر جیوه، آلاینده‌هایی نظیر دود سیگار، حشره‌کش‌ها و سایر مواد سمی نیز می‌توانند مستقیما سلامت مادران و اطفال را تحت تاثیر قرار دهند.

sciencenews - مترجم: فرناز حیدری