

زنان باردار ماهی بخورند

گروهی از کارشناسان برجسته علوم تغذیه‌ای در انگلیس تاکید کردند که دولت‌ها باید زنان باردار را به مصرف بیشتر ماهی در این دوران ترغیب کنند...



گروهی از کارشناسان برجسته علوم تغذیه‌ای در انگلیس تاکید کردند که دولت‌ها باید زنان باردار را به مصرف بیشتر ماهی در این دوران ترغیب کنند.

به گزارش ایسنا، این کارشناسان خاطرنشان کردند که مصرف حداقل 3 نوبت ماهی در هفته از سوی مادر در زمان بارداری خطر بروز اختلالات مغزی را در کودکان کاهش می‌دهد.

این متخصصان نگران هستند که توصیه‌های دولت انگلیس مبنی بر این‌که زنان باردار بیش از 2 نوبت ماهی در هفته مصرف نکنند، منجر به افزایش خطر بروز اختلالات مغزی در کودکان آنها شود.

آنها متذکر شدند که یک پژوهش اخیر نشان داد: اسیدهای چرب امگا - 3 موجود در ماهی موسوم به اسید دوکوساهگزانوئیک برای عملکرد مناسب مغز ضروری و حیاتی هستند و توصیه فعلی دولت انگلیس برای مقدار مصرف این غذا برای این‌که مقدار کافی از این اسید چرب را به مادر و فرزند برساند، ناکافی است.

این محققان معتقدند که زنان باید در هفته دست‌کم 3 نوبت ماهی بخورند.