

تغذیه سیب و زنان باردار

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنان با خوردن سیب در دوران بارداری، احتمال ابتلای فرزندشان به آسم و علائم مربوط به آن را کاهش می‌دهند...



تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنان با خوردن سیب در دوران بارداری، احتمال ابتلای فرزندشان به آسم و علائم مربوط به آن را کاهش می‌دهند.

محققان هلندی و اسکاتلندی پس از بررسی رژیم غذایی دو هزار زن باردار و کنترل سلامت ریه فرزندان آنها متوجه شدند در میان تنوع زیاد غذاهای مورد مصرف زنان باردار فقط مصرف سیب اثر حفاظت‌بخشی را در ارتباط با وقوع خس خس و آسم در کودکان دارد. به گفته محققان احتمال وقوع خس خس سینه در کودکانی که مادرانشان در هفته پیش از چهار سیب می‌خوردند 37 درصد و این احتمال در مورد آسم تایید شده توسط پزشک در این کودکان 53 درصد کمتر بود. به گزارش سلامتیران به نقل از خبرگزاری فرانسه، این ارتباط فقط در مورد سیب مشاهده شد که احتمالاً به علت محتوای فیتوکمیکال‌های این میوه مانند فلاونوئیدهاست که مشخص شده در عملکرد ریه اثرات مفیدی دارند. خوردن ماهی در دوران بارداری نیز خطر بروز آگزمای پوستی را در کودکان کاهش می‌دهد. به گفته محققان در صورت تایید این یافته‌ها، توصیه‌های مربوط به تغییر برنامه غذایی طی بارداری ممکن است به جلوگیری از آلرژی و آسم دوران کودکی کمک کند.