

## مزایای فوق العاده مصرف ماهی برای زنان باردار

**سلامت نیوز:** مصرف ماهی بیشتر در زنان باردار علاوه بر اینکه برای مغز فرزندشان مفید است خطر ابتلا به اوتیسم را نیز در آنها کاهش می‌دهد. نتایج مطالعه ای در اسپانیا نشان داد، کودکانی که مادرشان سه تا چهار بار در ماه ماهی می‌خوردند نمرات IQ آنها ۲,۸ درصد بالاتر از کسانی بود که مادران ماهی کمتری مصرف می‌کردند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتا، توصیه‌های فعلی اداره غذا و داروی ایالات متحده نشان می‌دهد که زنان باردار بهتر است دو تا سه وعده در هفته انواع ماهی‌هایی را که جیوه پایین‌تری دارند از جمله ماهی قزل آلا، بخورند.

در این مطالعه، محققان پس از تولد خون بند ناف نوزادان را مورد آزمایش قرار دادند و سطح جیوه و DHA را در خونشان اندازه گیری کردند. بعدها، در ۱۴ ماهگی و بار دیگر در ۵ سالگی آنها، کودکان را برای ارزیابی پیشرفت شناختی و جستجوی علائم اختلال طیف اوتیسم (ASD) مورد آزمایش قرار دادند.

در پایان این مطالعات کاهش میزان ویژگی‌های طیف اوتیسم در کودکانی که مادران آنها سطح ماهی را افزایش دادند مشاهده شد. همچنین در سال ۲۰۱۳ محققان دریافتند که اسید چرب امگا ۳ در ماهی‌ها برای توسعه زبان کودکان نیز مفید است.

نگرانی که در مورد خوردن ماهی در دوران بارداری وجود دارد اینست که بر اساس یافته‌های قبلی قرار گرفتن در معرض جیوه در ماهی‌ها ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های پیشرفته از جمله خطر آسیب قلبی و نقص برگشت ناپذیر در عملکرد مغز در کودکان را افزایش دهد.

اگر چه مطالعات بیشتری درباره ارتباط بین مصرف ماهی و رشد مغز مورد نیاز است، نتایج جدید مطابق با بسیاری از مطالعات قبلی است که با خوردن ماهی در دوران بارداری نتایج بهتری در کودکان بوجود می‌آید.