

دراسة: تناول الفاكهة أثناء الحمل يرفع مستوى ذكاء الجنين



السبت 28 مايو 2016 12:05 م

ذكر تقرير نشره الموقع الهندى "بولد سكاى" أن تناول الفاكهة أثناء الحمل له علاقة بارتفاع مستويات الذكاء عند الطفل، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن النساء اللاتي تناولن الفاكهة الطازجة أثناء الحمل كان لأطفالهن أداء جيد فى اختبارات قياس الذكاء

وحسب التقرير وبعد دراسة أجريت على 600 طفل وأمهاتهن، وجد الباحثون أنه يمكن للمرأة الاعتماد على الفاكهة خلال فترة الحمل، لكن بعد استشارة الطبيب المختص، وتحديد الفاكهة التى يتم الاعتماد عليها حسب الحالة الصحية

وأشار التقرير إلى أنه من الأفضل للمرأة الحامل البقاء بعيدا عن عصائر الفاكهة، لأنها تحتوى على السكر وتسبب بعض المضاعفات، كما أن العصائر المعلبة التى تحتوى على مواد مضافة قد يكون لها أضرار كثيرة أكثر من فوائدها

وأكد التقرير أن الفاكهة التى يفضل تناولها أثناء الحمل: التفاح - البرتقال - العنب - الخوخ - الكيوى - البرقوق - الكريز - الموز - التوت - الكمثرى، إذ إن الاعتماد على الفاكهة بشكل منتظم يساعد على تقوية صحة الأم وزيادة معدلات الذكاء لدى الطفل