

دراسة: النظام الغذائي الصحي يقي من سكر الحمل



السبت 12 أغسطس 2017 07:08 م

أظهرت دراسة أسترالية نشرت نتائجها، اليوم السبت، أن النظام الغذائي الصحي يمكن أن يقي السيدات من الإصابة بسكر الحمل، الذي يعرض الأمهات وأطفالهن لمشكلات صحية خطيرة

وأجرى الدراسة باحثون في كلية الطب بجامعة "ماكماستر" الأسترالية، ونشروا نتائجها في دورية (CMAJ Open) العلمية واستندت البحوث إلى بيانات أكثر من ألف سيدة في الثلث الثاني من الحمل، بمقاطعة أونتاريو الكندية (جنوب شرق)، كما تمت متابعة أطفالهن بعد الولادة

وجمع الباحثون المعلومات الصحية عن المشاركات وأطفالهن، مثل قياس نسبة السكر أثناء الحمل ووزن المواليد ونسب السكر لديهم

وكشفت الدراسة أن نحو ثلث النساء المشاركات يتطور لديهن سكر الحمل، وأن الوزن الزائد واتباع نظام غذائي غير صحي يزيد فرص الإصابة بالمرض بنسبة 37 في المائة

ووفقا للدراسة، فإن العوامل الرئيسية للإصابة تتضمن عوامل وراثية متعلقة بتاريخ العائلة مع مرض السكري من النوع الثاني، وعوامل قابلة للتدخل والتعديل، مثل زيادة وزن الأمهات، واتباع حمية غذائية غير صحية

وأثبتت الدراسة أن النظام الغذائي غير الصحي، مثل تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والأطعمة المقلية، يزيد فرص إصابة السيدات بسكر الحمل

في المقابل، فإن التركيز على تناول الأطعمة الصحية، مثل الخضروات والبقوليات والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة يحد من الإصابة بالمرض

وقال فريق البحث إن النتائج أظهرت أن "الحفاظ على الوزن الأمثل قبل الحمل، وتحسين جودة النظام الغذائي، يحدان من فرص الإصابة بنحو الثلث".