

تناول الأسماك الدهنية أثناء الحمل يحمي الأطفال من الربو



الأربعاء 1 نوفمبر 2017 12:11 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن تناول الحوامل للأسماك الدهنية، الغنية بالأحماض الدهنية "أوميغا 3"، يمكن أن يحمي أطفالهن من الإصابة بالربو في مرحلة الطفولة □

الدراسة أجراها باحثون بجامعة جنوب فلوريدا الأمريكية، ونشروا نتائجها اليوم الأربعاء، في دورية (Allergy and Clinical Immunology) العلمية □

وللوصول إلي نتائج الدراسة، تابع الباحثون 346 من السيدات الحوامل في الثلث الثالث من الحمل □

وتناول نصف من أجريت عليهن الدراسة الأسماك الدهنية أو مكملات "أوميغا 3" بانتظام، فيما تناول النصف الآخر دواءً وهمياً □

ووجد الباحثون أن النساء الحوامل اللواتي يستهلكن الأسماك الدهنية من 2 إلى 3 مرات أسبوعياً أو مكملات زيت السمك بشكل منتظم، من المرجح أن يحمين ذريتهن من الإصابة بالربو ومشاكل في التنفس، مقارنة مع من تناولن دواءً وهمياً □

وتتوافر أحماض "أوميغا 3" الدهنية في الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والماكريل والسردين والسالمون، زيت السمك، ويمكن الحصول عليها من خلال تناول هذه الأسماك، بالإضافة إلى المكملات الغذائية "أوميغا 3" المتوافرة بكثرة في الصيدليات □

ورصدت دراسات سابقة فوائد صحية عدة للأحماض "أوميغا 3" على رأسها تقليل خطر الإصابة بالاكتهاب وأمراض القلب والسكر والكلية، وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى الوقاية من التهاب المفاصل الروماتويدي □

وأضافت الدراسات أن توافر الأحماض الدهنية الأساسية في الجسم، بالإضافة إلى فيتامين "د"، يحسن وظيفة الإدراك والسلوك، ويمنع الإصابة بمجموعة واسعة من اضطرابات الدماغ التي تصيب الأطفال وعلى رأسها مرض التوحد ونقص الانتباه □