نظام غذائي للحوامل يحمي الجنين من الإصابة بالسمنة!

ويعتقد علماء أمريكيون أن زيادة الوزن لدى الصغار قد تكون بسبب ما أكلته أمهاتهم أثناء نموهم في الرحم.

ويمكن أن يساعد تناول المزيد من الفاكهة والخضروات والزيوت في كبح أي معارك شائنة لهم في المستقبل.

وتشير دراسة نشرت في مجلة The American Journal of Clinical Nutrition إلى أنه يمكن أن يكون له تأثير طويل المدى على معارك وزن الأطفال.

والأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن، مع مؤشر كتلة الجسم أعلى من 24.9، لديهم مخاطر متزايدة للإصابة بالربو والسكري من النوع الثاني واضطرابات العظام.

وحلل الباحثون بيانات من 1459 من الأمهات والأطفال، والتي وقع جمعها من قبل معهد هارفارد بيلغريم

للرعاية الصحية، من قبل الباحثين.

وقالت المؤلفة الرئيسية الدكتورة كارمن مونتي دريز في جامعة هارفارد: "تشير النتائج إلى أن تغذية الأم أثناء الحمل قد يكون لها تأثير طويل المدى على مسارات وزن الأطفال، وأن هناك فترات نمو محددة عندما تؤثر التغذية أثناء الحمل على نمو النسل".

وأوضحت: "على سبيل المثال، وجدنا أن نظاما غذائيا للحمل يحتوي على إمكانات عالية للالتهابات كان مرتبطا بمعدلات نمو أسرع لمؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث وعشر سنوات. ووجدنا أيضا أن التقيد الأقل بالنظام الغذائي المتوسطي أثناء الحمل كان مرتبطا بمسارات أعلى لمؤشر كتلة الجسم خلال فترة المراهقة".

ويقول الباحثون إنه يجب توعية النساء بمدى أهمية اتباع نظام غذائي صحي خلال فترة الحمل.

وأشارت الدكتورة مونتي دريز: "من المهم نصح النساء الحوامل أو اللواتي يخططن للحمل بأهمية اتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل. وعلى وجه الخصوص، يجب على النساء الحوامل أو اللاتي قد يخططن للحمل، التفكير في اتباع نظام غذائي متوسطي، والذي قد لا يفيد صحتهن فحسب، بل قد يساعد أطفالهن أيضا في الحفاظ على وزن صحي".

وتابعت: "أظهرت الأبحاث أن الأطعمة التي نتناولها أثناء الحمل قد تؤثر على عملية التمثيل الغذائي للطفل في مرحلة النمو وكذلك سلوكيات الأكل وتفضيلات الطعام. وبالإضافة إلى ذلك، من المرجح أن تكون الخيارات الغذائية التي تتخذها المرأة أثناء الحمل مماثلة للخيارات الغذائية التي تقدمها لأطفالها. ولذلك، من الممكن تصور أن تغذية الأم أثناء الحمل قد تكون مرتبطة بمشكلات الوزن على المدى الطويل في النسل".

وواصلت: "لذلك هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم العلاقة بين النظام الغذائي للأم أثناء الحمل ومؤشر كتلة الجسم وأنماط زيادة الوزن بشكل أفضل".

والنظام الغذائي على طراز البحر الأبيض المتوسط غني بالخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والأسماك قليلة الزئبق والزيوت عالية الجودة مثل زيت الزيتون البكر الممتاز.

المصدر: ذي صن