

محققان می گویند؛ روغن ماهی به پیشگیری از سقط جنین کمک می کند



مطالعات نشان می دهد مصرف اسیدهای چرب اُمگا ۳ یا روغن ماهی می تواند به بارداری موفق و سالم کمک کند.

طبق نتایج تحقیق جدید محققان دانشگاه کالیفرنیا، اسیدهای چرب اُمگا ۳ یا روغن ماهی می تواند به پیشگیری از عوارض بارداری نظیر زایمان زودهنگام، مرگ نوزاد و سقط جنین کمک کند.

محققان در این مطالعه بر روی عفونت ناشی از باکتری F. nucleatum که بر جفت در زنان باردار تاثیر می گذارد تمرکز کردند. به گفته محققان، تغییرات هورمونی در طول بارداری می تواند موجب التهاب و خونریزی لثه ها شود. خونریزی لثه ها می تواند عامل ورود باکتری ها به جریان خون باشد. این باکتری ها با ورود به جریان خون می توانند به جفت منتقل شده و موجب التهاب شوند که نتیجه آن می تواند سقط جنین یا مرده زایی باشد.

یکی از موثرترین راه های مقابله با این عفونت، مصرف اسیدهای چرب اُمگا ۳ است چراکه آنها به خاطر خواص ضدالتهابی شان مشهور هستند.

دکتر «ای پینگ هان»، یکی از محققان، در این باره می گوید: «روغن ماهی که سرشار از اسیدهای چرب اُمگا ۳ است، و به خاطر رشد جنین برای زنان باردار تجویز می شود، می تواند به ممانعت از التهاب و رشد باکتری ها هم کمک کرده و در نهایت به کاهش زایمان زودهنگام، سقط جنین و مرده زایی نیز کمک می کند.»

اسیدهای چرب در مواد غذایی نظیر ماهی یافت می شوند که به تشکیل سلول های عصبی مرتبط با قوه بینایی و شبکه کمک می کنند. آنها همچنین برای تشکیل سیناپس های ضروری برای انتقال پیام بین نورون ها در سیستم عصبی مهم هستند.

به گفته محققان، اسیدهای چرب پلی اشباع نشده دارای زنجیره بلند موجود در ماهی همراه با سایر مواد مغذی نظیر ویتامین های D و E مسئول رشد مغز هستند.