

رژیم غذایی مدیترانه ای برای زنان باردار مفید است



طبق نتایج مطالعه اخیر، مصرف رژیم غذایی در دوره بارداری بر الگوی رشد نوزاد تاثیر می گذارد.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز؛ محققان موسسه سلامت جهانی بارسلونا دریافتند زنان باردار با مصرف بالاتر رژیم غذایی مدیترانه ای ۳۲ درصد کمتر با ریسک داشتن نوزاد دارای الگوی رشد سریع روبرو هستند.

مشخصه رژیم غذایی مدیترانه ای وجود میزان بالا میوه، سبزیجات، روغن زیتون، حبوبات و مغزیجات آجیلی است. این رژیم غذایی سالم همواره با ریسک کمتر چاقی و بیماری قلبی-عروقی در بزرگسالان مرتبط بوده است.

در این مطالعه بر ارزیابی ارتباط بین پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای در طول بارداری و الگوی رشد و ریسک بیماری کاردیومتابولیک در اوایل نوزادی تمرکز شده است.

در این مطالعه داده های مربوط به بیش از ۲۷۰۰ زن باردار بررسی شد. آنها پرسشنامه ای را در مورد رژیم غذایی شان در سه ماهه اول

و سوم بارداری خود تکمیل کردند. همچنین، رژیم غذایی، وزن و قد کودک این زنان از بدو تولد تا ۴ سالگی پیگیری شد. آزمایشات دیگری هم نظیر بررسی خون و فشار خون هم بر روی آنها انجام شد.

«سیلویا فرناندز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مادرانی که کمتر از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می کردند در مقایسه با زنانی که رژیم غذایی شان بیشتر نزدیک به رژیم غذایی مدیترانه ای بود، جوان تر بودند، کالری بیشتری مصرف می کردند، و احتمالاً بیشتر اهل سیگار بوده و میزان تحصیلات و روابط اجتماعی پایین تری داشتند.»

نتایج این مطالعه از این فرضیه پیروی می کند که رژیم غذایی سالم در طول بارداری می تواند برای رشد کودک مفید باشد.