

تاثیر مصرف میوه و سبزیجات بر جلوگیری از سقط جنین



پژوهشگران دانشگاه بیرمنگام در مطالعه جدیدشان اظهار کردند، رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات میتواند خطر سقط جنین را تقریباً تا دو سوم کاهش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از دلی میل، متخصصان بر این باورند که غذاهای ضد التهابی میتوانند به حفظ یک بارداری سالم کمک کنند. کارشناسان بر این باورند که غذاهای ضد التهابی و آنهایی که سرشار از آنتی اکسیدان (میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس دار) هستند، میتوانند به حفظ یک بارداری سالم کمک کنند.

پژوهشها نشان میدهد که پیروی از یک رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات میتواند احتمال سقط جنین را تا ۶۱ درصد کاهش دهد.

به گفته پژوهشگران، رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات میتواند خطر سقط خودبه خودی را تقریباً دو سوم کاهش دهد و افرادی که رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده دارند، دو برابر بیشتر در معرض خطر سقط خودبه خودی هستند.

به گفته پژوهشگران، زنانی که رژیم غذایی غنی از میوه، سبزیجات، غذاهای دریایی، لبنیات، تخم مرغ و غلات مصرف میکردند، نسبت به

آن‌هایی که کمتر از این غذاها می‌خوردند، خطر سقط جنین کمتری داشتند و افرادی که دارای رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده بودند، دو برابر بیشتر در معرض این خطر بودند.

از سوی دیگر، غذاهایی که باعث التهاب می‌شوند، مانند گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید، خطر سقط جنین را افزایش می‌دهند.

پژوهشگران دانشگاه بیرمنگام ۲۰ مطالعه را که در آنها بیش از ۶۰ هزار زن شرکت داشتند، تجزیه و تحلیل کردند و عادات غذایی آنها را در ماه‌های قبل و اندکی پس از باردار شدن بررسی کردند. نتایج این بررسی نشان داد که مصرف زیاد میوه با کاهش ۶۱ درصدی خطر سقط جنین همراه است.

خطر سقط جنین در افرادی که سبزیجات بیشتری مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار از سبزیجات را مصرف می‌کردند، ۴۱ درصد کاهش داشت. این درصد برای محصولات لبنی ۳۷ درصد، برای غلات ۳۳ درصد و ۱۹ درصد برای غذاهای دریایی و تخم مرغ بود.

پژوهشگران همچنین بررسی کردند که آیا انواع رژیم غذایی از پیش تعریف‌شده، مانند رژیم مدیترانه‌ای یا رژیم باروری نیز می‌تواند با خطر سقط جنین مرتبط باشد یا خیر. آنها نتوانستند شواهدی پیدا کنند که پیروی از هر یک از این رژیم‌ها خطر را کاهش یا افزایش دهد.

دکتر ییلین چانگ (Yealin Chung)، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: شواهد رو به رشدی وجود دارد که نشان می‌دهد تغییرات سبک زندگی از جمله تغییر در رژیم غذایی، ترک سیگار و عدم مصرف الکل قبل از بارداری و در مراحل اولیه بارداری ممکن است تأثیرگذار باشد. ما قویاً زوجها را تشویق می‌کنیم که هنگام برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن، اهمیت انتخاب‌های سبک زندگی مثبت را در نظر بگیرند و در طول بارداری و بعد از آن به این انتخاب‌های سالم ادامه دهند. با دانستن این موضوع که انتخاب‌های سبک زندگی مثبت می‌تواند تفاوت قابل‌توجهی در کاهش خطر سقط جنین ایجاد کند، زوجها می‌توانند احساس قدرت کنند که مسئولیت سلامتی خود و کودکشان را بر عهده بگیرند.

تخمین‌ها حاکی از آن است که از هر ۶ بارداری، ۱ مورد به سقط جنین ختم می‌شود. دلایل شناخته شده زیادی از مشکلات کروموزوم‌های نوزاد تا عفونت در رحم برای این امر وجود دارد.

پیروی از یک رژیم غذایی سالم، مصرف مکمل‌هایی مانند ویتامین D و اسید فولیک، ورزش و تلاش برای کاهش استرس همه چیزهایی هستند که افراد می‌توانند انجام دهند، اما شواهد روشنی در مورد ارتباط بین انتخاب رژیم غذایی و سقط جنین وجود ندارد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: دیلی میل