

رژیم غذایی مدیترانه ای موجب کاهش عوارض بارداری می شود



رژیم غذایی مدیترانه ای فواید زیادی برای سلامتی دارد و تحقیقات جدید نشان می دهد که ممکن است عوارض دوران بارداری را کاهش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، زنانی که به رژیم غذایی مدیترانه ای پایبند بودند، به طور کلی ۲۱ درصد با کاهش خطر ابتلاء به پره اکلامپسی (فشارخون بارداری)، دیابت بارداری، زایمان زودرس، تولد نوزاد کم وزن و مرده زایی روبرو بودند.

دکتر «ناتالی بلو»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه قلب اسمیت لس آنجلس، گفت: «عوارض نامطلوب بارداری می تواند عواقب جدی برای مادر و نوزاد داشته باشد.»

وی در ادامه افزود: «در حالی که ما هنوز به اطلاعات بیشتری نیاز داریم، به نظر می رسد که اتخاذ یک رژیم غذایی مدیترانه ای می تواند یک رویکرد سبک زندگی مهم برای جلوگیری از این پیامدهای نامطلوب باشد.»

رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از سبزیجات، میوه ها، آجیل، غلات کامل، حبوبات و ماهی است، در حالی که مقدار گوشت قرمز و فرآوری شده در آن کم است.

بلو گفت: «این رژیم با فشار خون پایین‌تر و سطح گلوکز مطلوب‌تر همراه است، بنابراین موجب میزان قند پایین‌تر و مقاومت به انسولین کمتر می‌شود».

برای این مطالعه، بلو و همکارانش اطلاعاتی را در مورد نزدیک به ۷۸۰۰ زن که در یک مطالعه بزرگ مربوط به زنان باردار شرکت کرده بودند، جمع‌آوری کردند. این زنان که همگی اولین نوزاد خود را به دنیا می‌آوردند، پرسشنامه‌ای را در مورد رژیم غذایی خود در سه ماهه اول بارداری تکمیل کردند.

به طور خاص، افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کردند، خطر ابتلاء به پره اکلامپسی در آنها ۲۸ درصد کمتر بود، در حالی که خطر ابتلاء به دیابت بارداری تا ۳۷ درصد کمتر بود.

پره اکلامپسی، فشار خون خطرناک در دوران بارداری، بر قلب مادر فشار وارد می‌کند. نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند که اگر این عارضه درمان نشود، می‌تواند عوارضی مانند ضعیف شدن عملکرد کلیه و کبد و کاهش خون‌رسانی به جنین ایجاد کند.

به گفته بلو، در کمال تعجب، ارتباط بین فواید رژیم مدیترانه‌ای و کاهش خطر عوارض بارداری در میان زنان ۳۵ ساله و بالاتر قوی‌تر بود.

وی خاطرنشان کرد: به طور کلی، خطر ابتلاء به پره اکلامپسی در زنان بالای ۳۵ سال بیشتر است.

به گفته محققان، این نوع الگوی غذایی به دلیل ترکیبات متنوع موجود در گیاهان مانند فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی به ارتقای سلامت و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلث دی نیوز