

رژیم غذایی مادر در دوران بارداری بر روی چاقی کودک تاثیر می‌گذارد



رژیم غذایی نامناسب مادر در طول دوران بارداری می‌تواند باعث چاقی و تجمع چربی در اواخر دوران کودکی فرزند شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی به نقل از سایمکس، مصرف غذاهای نامناسب به همراه غذاهای ایجاد کننده بیماری التهاب مزمن در طول بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به چاقی و تجمع چربی در بدن کودک مخصوصا در اواخر دوره کودکی یعنی ۶ تا ۱۱ سال شود.

این یافته‌ها در مجله BMC Medicine به چاپ رسیده است.

محققان از کالج دوبلین (Dublin) در ایرلند دریافتند فرزندان مادرانی که رژیم غذایی مناسبتری داشتند کمتر در معرض ابتلا به چاقی بودند و تجمع چربی کمتری در دوران کودکی داشتند. این موضوع در اوایل و اواسط دوران کودکی دیده نشد.

لینگ وی‌چین (Ling-Wei Chen) نویسنده این مقاله می‌گوید: چاقی در کودکی معمولا تا بزرگسالی ادامه می‌یابد و با افزایش خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ همراه است.

شواهد نشان می‌دهد که رژیم غذایی مادر بر روی دوران بارداری، زایمان تاثیر می‌گذارد و ۱۰۰۰ روز اول زندگی کودک یعنی تا ۲ سالگی دوره‌ی مهمی برای جلوگیری از ابتلا به چاقی است.

محققان برای بررسی تاثیر رژیم غذایی مادر بر ابتلای کودک به چاقی داده‌های جمع‌آوری شده از ۱۶۲۹۵ مادر و کودک در هفت مطالعه‌ی هم‌گروهی در ایرلند، فرانسه، انگلستان، هلند و لهستان را که در برنامه‌ی آلفابت (ALPHABET) حضور داشتند مورد بررسی قرار دادند. سن متوسط مادران ۳۰ سال بود و شاخص توده‌ی بدنی مناسبی داشتند. مادران غذاهایی که قبل و در طول بارداری می‌خوردند را گزارش کردند. محققان کیفیت رژیم غذایی و ارتباط آن با التهاب مزمن مثل غذاهای دارای چربی اشباع، کربوهیدرات‌های تصفیه شده، گوشت قرمز فرآوری شده را ارزیابی کردند.

شاخص توده‌ی بدنی کودکان نیز در اوایل، اواسط و اواخر دوران کودکی اندازه‌گیری شد و در ۵ گروه داده‌های مربوط به ترکیب بدنی کودکان نیز در اواسط و اواخر کودکی جمع‌آوری شد.

محققان دریافتند کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری غذاهای ایجاد کننده‌ی التهاب مزمن مصرف می‌کردند به نسبت گروه دیگر که رژیم غذایی با کیفیت‌تری داشتند، توده‌ی چربی بیشتر و توده‌ی عضلانی کمتری داشتند. تحقیقات پیشین نشان داده که کمبود بافت عضلانی باعث افزایش خطر ابتلا به انواع دیابت، فشار خون بالا و چاقی می‌شود.

ارتباط بین رژیم غذایی مادر و ابتلا به چاقی در اواخر دوران کودکی بیشتر در پسران دیده شد در حالی که همین موضوع در دختران در اواسط دوران کودکی اتفاق می‌افتاد.

کاترین فیلپس (Catherine Phillips) محقق اصلی و هماهنگ کننده‌ی پروژه‌ی آلفابت می‌گوید: مطالعات قبلی نشان می‌دهد که مصرف کم کربوهیدرات در اوایل دوران بارداری می‌تواند باعث تغییرات اپی ژنتیک در کودک شود این موضوع باعث تغییر در بیان ژن می‌شود که باعث افزایش خطر ابتلا به چاقی در کودکان می‌گردد. ما دریافتیم یک رژیم غذایی با کیفیت پایین نیز می‌تواند تاثیر مشابهی گذاشته و باعث تغییرات اپی ژنتیکی شود و باعث تجمع چربی در اواخر دوران کودکی شود. بر طبق این تحقیقات پیشنهاد می‌شود که زنان باردار یک رژیم غذایی سالم با میزان زیادی از میوه و سبزیجات و میزان کمی کربوهیدرات تصفیه شده و گوشت فرآوری شده داشته باشند تا از ابتلای

کودک به چاقی جلوگیری شود.

نویسندگان خاطر نشان کردند ماهیت این تحقیقات امکان نتیجه‌گیری در مورد ارتباط بین چاقی و رژیم غذایی مادر را نمی‌دهد و تحقیقاتی در آینده با جزئیات بیشتر باید در مورد سایر عوامل مثل فعالیت فیزیکی کودک و رژیم غذایی کودک انجام شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت