

مصرف متعادل ماهی در بارداری مفید است

5 مهر 1404

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با رد این باور نادرست که تمام ماهی‌ها دارای جیوه هستند و مصرف هر نوع ماهی در طول بارداری موجب سقط جنین می‌شود، اعلام کرد: مصرف متعادل ماهی در بارداری مفید است و مضر نیست.

به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، غذاهای دریایی از قبیل ماهی منبع غنی از پروتئین، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا 3 هستند که برای سلامت مادر و رشد و تکامل سیستم ایمنی، مغز و چشم جنین ضروری است. بنابراین مصرف دو بار در هفته ماهی در دوران بارداری برای سلامت مادر و جنین نقش بسزایی دارد.

اگرچه نگرانی‌هایی در مورد میزان زیاد جیوه در برخی ماهی‌های بزرگ و شکارچی مانند کوسه، شمشیرماهی و تُن آلباکور وجود دارد، اما این موضوع نباید منجر به حذف کامل ماهی از رژیم غذایی زنان باردار شود. بلکه توصیه می‌شود مادران باردار از ماهی‌های پرورشی و کم‌جیوه مانند ساردین، سالمون، قزل‌آلا، ماهی سفید و شاه‌ماهی استفاده کنند.

همچنین زنانی که به دلیل حساسیت یا شرایط پزشکی خاص قادر به مصرف ماهی نیستند، بهتر است با مشورت پزشک و متخصص تغذیه از مکمل‌های امگا 3 بهره‌مند شوند.

در نتیجه، مصرف متعادل و آگاهانه ماهی در بارداری نه تنها بی‌خطر، بلکه برای رشد سالم جنین و سلامت مادر ضروری است. ممنوعیت کامل مصرف ماهی در دوران بارداری، پایه علمی ندارد.