

# مصرف قرص اسید فولیک در بارداری باعث بیش فعالی کودک می‌شود؟

11 شهریور 1404

فولیک اسید و بیش فعالی کودک مسئله‌ای است که اغلب مادران با آن درگیرند؛ دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست که مصرف اسید فولیک در بارداری موجب بیش فعالی کودک می‌شود، اعلام کرد: شواهد علمی هیچ ارتباطی بین مصرف فولیک اسید و اختلال بیش فعالی نقص توجه (ADHD) نشان نداده است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف قرص اسید فولیک در بارداری باعث بیش فعالی کودک می‌شود، اعلام کرد: اختلال بیش فعالی نقص توجه یک مشکل عصبی رفتاری است و بیشتر تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و محیطی قرار دارد، نه مصرف مکمل‌های اسید فولیک.

براساس این گزارش، کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی ممکن است در توجه، یادگیری، کنترل رفتارهای تکانشی مشکل داشته باشند (ممکن است بدون فکر کردن به نتیجه عمل کنند)، یا بیش از حد فعال باشند.

## نقش مهم وراثت در اختلال بیش فعالی

شواهد مطالعاتی نشان داده است که وراثت نقش مهمی در این اختلال دارد همچنین، نوزادان نارس و با وزن کم هنگام تولد بیشتر در معرض خطر اختلال بیش فعالی نقص توجه هستند و علاوه بر این، سیگار کشیدن مادر، مصرف الکل توسط مادر، مصرف بعضی داروها (از جمله استامینوفن)، استرس و نگرانی مادر در دوره بارداری می‌تواند در شکل‌گیری این اختلال تأثیر داشته باشد.

قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های آلی (آفت کش‌ها و سرب) می‌تواند به سیستم‌های عصبی و شناختی دخیل در اختلال بیش فعالی نقص توجه آسیب برساند. ارتباط اختلال بیش فعالی با مصرف رنگ‌های مصنوعی

مصرف رنگ‌های مصنوعی توسط کودک می‌تواند با اختلال بیش فعالی نقص توجه (ADHD) مرتبط باشد و در این راستا، آرمیوه‌های صنعتی، نوشیدنی‌های ورزشی، پودر نوشیدنی‌ها، کنسروها و محصولات غله‌ای که رنگ مصنوعی به آن‌ها اضافه شده، منابع بزرگ رنگ‌های مصنوعی غذایی هستند.

علاوه بر این، کمبود اسیدهای چرب ضروری نیز ممکن است سبب بیش فعالی در کودکان شود.