مصرف غذاهای دریایی برای زنان باردار؛ خوب یا بد

28 بهمن 1401

یک توصیه که اهمیت ویژه ای دارد در مورد غذاهای دریایی است: در دوران بارداری، زنان باید به اندازه کافی غذاهای دریایی بخورند تا از مزایای سلامتی بهره مند شوند، اما نه آنقدر که خطر برخی عواقب مهم را افزایش دهد. آنها همچنین باید مراقب طرز تهیه ماهی مصرفی خود باشند.

دکتر «وایا لیدا چاتزی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، گفت: «ماهی منبع مهمی از مواد مغذی است و نباید از مصرف آن اجتناب کرد.»

چاتزی توصیه کرد: «اما زنان باردار باید طبق توصیه‌ها از یک تا سه وعده ماهی در هفته استفاده کنند و به دلیل آلودگی احتمالی ماهی به جیوه و سایر آلاینده‌های آلی پایدار، بیشتر از این مصرف نکنند.»

فواید اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی های خاص قابل توجه است. سازمان غذا و داروی ایالات متحده خاطرنشان می کند که یکی از مواد مغذی موجود در ماهی، کولین، است که از رشد طناب نخاعی و رشد شناختی کودک حمایت می کند.

در این مطالعه، محققان دریافتند که فرزندان مادرانی که در طول بارداری یک تا سه بار در هفته ماهی می‌خوردند، دور کمر، فشار خون و سطح کلسترول بهتری داشتند که همه نشانگرهای سلامت متابولیک هستند. این تحقیق زمانی انجام شد که کودکان ۶ تا ۱۲ ساله بودند.

برعکس، مطالعه‌ای که اسیدهای چرب EPA و DHA با زنجیره بلند را در خون زنان باردار اندازه‌گیری کرد، به این نتیجه رسید آنهایی که در سه ماهه اول و دوم بارداری کمترین میزان این اسیدهای چرب را داشتند، در مقایسه با آنهایی که بالاترین میزان را داشتند، ۱۰ برابر بیشتر در معرض زایمان زودرس بودند. EPA و DHA معمولاً در ماهی یافت می شوند.

اما افراد باردار چقدر می توانند غذاهای دریایی بخورند؟ طبق گزارش محققان، ماهی پروتئین، مواد معدنی و ویتامین ها را تامین می کند.

از جمله مواد مغذی موجود در ماهی می توان به چربی های امگا ۳ و امگا ۶، آهن، ید، کولین، پروتئین، سلنیوم و ویتامین های D و B۱۲ اشاره کرد.

توصیه می شود زنان باردار و شیرده هر هفته ۲۲۵ تا ۳۵۰ گرم از انواع ماهی ایمن مصرف کنند.

محققان تاکید می کنند سوشی، ساشیمی و سرویچه و همچنین صدف خام، و گوش ماهی از جمله غذاهایی هستند که باید زنان باردار از مصرف آنها اجتناب کنند، زیرا ممکن است حاوی انگل یا باکتری

از جمله لیستریا باشد که با عوارض شدید بارداری مرتبط است.

همه غذاهای دریایی باید با دمای ۱۴۵ درجه فارنهایت پخته شوند.

در مورد ماهی دودی نیز به دلیل خطر لیستریا احتیاط کنید، مگر اینکه در دمای ۱۶۵ درجه فارنهایت پخته شده، یا کنسرو شده باشند.