

مصرف کُندر و مویز نقش مؤثری در افزایش هوش جنین ندارد

15 اسفند 1400

یک متخصص [زنان و زایمان](#) دانشگاه علوم پزشکی جهرم گفت: مصرف کُندر و مویز نقش مؤثر و اثبات‌شده‌ای در افزایش هوش جنین ندارد و این موضوع، باوری عامیانه است.

نجمه‌السادات مصلی‌نژادافزود: در باور عام این موضوع شکل گرفته که مصرف کندر و مویز در سه ماه اول بارداری نقش مؤثری در افزایش هوش جنین دارد، این باور درست نیست و یک یا دو نوع ماده غذایی خاص هیچ تأثیر شناخته شده‌ای روی جنین ندارد. در بارداری باید از تمام دسته‌های غذایی مانند پروتئین، کربوهیدرات، غلات و حبوبات سبزی، میوه‌ها و.. استفاده کرد.

به گفته وی یک یا چند نوع میوه خاص یا یک نوع غذای خاص هیچ تأثیری روی هوش، رنگ و جنسیت جنین ندارد.

وی ادامه داد: هیچ نوع گیاهی به صرف گیاه‌بودن مفید نیست هر گیاهی عوارضی دارد که برای ما ناشناخته است. گاهی گیاهان عوارض کشنده یا ناتوان‌کننده دارند. ایجاد بیش‌فعالی یکی از عوارض مصرف کندر است که توصیه نمی‌شود.

مصلی‌نژاد بیان کرد: کلیدواژه هوش و کندر آنقدر همه را درگیر خود کرده که هیچ کس به ورزش فکر نمی‌کند.

کُندر نوعی صمغ است که همانند سقز است و افزون بر خوراکی بودن به عنوان خوشبو کننده در آتش افکنده می‌شود.

وی بیان کرد: همچنین مواد غذایی حاوی فسفر هیچ تأثیری روی هوش جنین و سلامت او ندارد کما اینکه برای مادران بارداران فقط دوبار در هفته اجازه مصرف غذاهای دریایی دارند چون این نوع غذاها حاوی جیوه و خطرناک است.

مصلی نژاد ابراز کرد: تغذیه به عنوان یکی از موارد اثرگذار داخل رحمی مهم مؤثر بر رشد جنین است که می‌تواند به طور دائم تغییر کند. برای تقویت هوش جنین در دوران بارداری مادر باید از یک تغذیه سالم و متعادل پیروی کند و در دوران بارداری تحرک کافی داشته باشد.

به گفته وی مطالعات علمی نشان داده است که وزن بیش از حد سنگین [جنین در رحم مادر](#) با عوامل مؤثر بر هوش آن در ارتباط است و شنوایی، بینایی و توانایی به دست آوردن دانش را در جنین کاهش می‌دهد.

این متخصص زنان با بیان اینکه در دوران بارداری مادر باید روند افزایش وزن خود را کنترل کند، اضافه کرد: مادر برای تقویت هوش جنین در دوران بارداری از مصرف سیگار، الکل و مواد غذایی مضر خودداری و آرامش و خونسردی خود را حفظ کند، نور خورشید به میزان کافی دریافت کند، تنوع غذایی داشته باشد و مصرف مکمل ها را فراموش نکند.

این متخصص گفت:مهمترین عامل رشد مغزی کودک آرامش مادر در دوران حاملگی و پس از زایمان است،دلشوره مادر اثرات منفی روی رشد مغزی کودک خواهد گذاشت.