

# آیا در بارداری باید ماهی بخورید؟

بسیاری از زنان باردار این سؤال را می‌پرسند و باید گفت که پاسخ مثبت است. حتی اگر به طور معمول غذاهای دریایی نمی‌خورید، سعی کنید آن را به رژیم غذایی دوره بارداری خود اضافه کنید. اما موضوع مهم‌تر این است که برای انتخاب نوع ماهی‌های مصرفی در دوران بارداری باید دقت کنید، پس سؤال‌ها شاید اینها باشد که کدام ماهی‌ها را باید بخورید و کدام ماهی‌ها را نباید بخورید؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ماهی طیفی از مواد مغذی را فراهم می‌کند که برای رشد اولیه کودکتان مهم هستند. بیشتر کارشناسان هم‌عقیده‌اند که مواد مغذی کلیدی دو اسید چرب امگا ۳، یعنی DHA و EPA هستند که پیدا کردن آنها در دیگر غذاها دشوار است. ماهی همچنین محتوای چربی اشباع کمی دارد و غنی از پروتئین، ویتامین D و دیگر مواد مغذی حیاتی برای یک جنین در حال رشد و یک بارداری سالم است.

از سوی دیگر، شما هم احتمالاً شنیده‌اید که ماهی حاوی آلاینده‌هایی مثل جیوه است که می‌تواند به مغز و سیستم عصبی جنین در حال رشد آسیب برساند. بیشتر کارشناسان توافق دارند که زنان باردار باید مقداری ماهی بخورند. دستورالعمل‌های رژیمی معتبر توصیه می‌کنند در طول بارداری یا شیردهی، در یک هفته می‌توانید ۲۲۵ تا ۳۴۰ گرم انواع غذاهای دریایی با محتوای کم متیل جیوه بخورید اما فهمیدن این که کدام غذاهای دریایی بهتر هستند می‌تواند مشکل باشد.

## چه ماهی‌هایی را در بارداری می‌توانید بخورید؟

در دوران بارداری بهتر است یا قزل‌آلا بخورید یا ماهی سالمون ولی به‌طور کلی‌تر، ماهی‌های عنوان‌شده و قابل خوردن در دوران بارداری شامل موارد زیر است:

- سالمون
- قزل‌آلا
- آنچوی‌ها

