

# تاثیر خوردن ماهی در بارداری

غذاهایی که مادران قبل و حین بارداری مصرف می‌کنند تاثیر مستقیمی بر سلامت جنین و مادر دارد. بنابراین در برنامه مراقبتهای دوران بارداری موقع مصرف غذا باید دقت کرد تا ناخواسته به جنین آسیبی وارد نشود. علاوه بر مصرف ویتامین ها و مکمل های ضروری در دوران بارداری، غذاهای سالم و مقوی نیز خواص بسیاری برای جنین دارند. برای مثال برخی از آنها برای پوست و موی نوزاد مفیداند و برخی دیگر موجب افزایش هوش او میشوند. ماهی نیز یکی از غذاهای بسیار مغذی است که مادران باید تا حد ممکن آن را در برنامه غذایی خود بگنجانند. زیرا مصرف ماهی در بارداری می تواند تاثیرات زیر را داشته باشد:

- **بالا رفتن هوش کودکان:** بر اساس تحقیقات انجام شده بهترین زمان برای استفاده از این غذای دریایی برای بهبود هوش کودک، دوران بارداری است.
- **کاهش ابتلا به برخی بیماریها:** مصرف ماهیهای دارای امگا ۳ در این دوران ریسک ابتلای کودکان به بیماریهایی مثل آلرژیهای غذایی، آگما و آسم را به میزان چشمگیری کاهش میدهد.

## فواید خوردن ماهی در زمان بارداری

خوردن ماهی در زمان بارداری فواید زیر را برای مادر و جنین به همراه دارد:

### کنترل وزن

در دوران بارداری به دلیل اینکه ممکن است مادران هوس خوردن غذاهای مختلفی را داشته باشند، کنترل کردن وزن کمی دشوار است. پس قرار دادن غذاهای سالمی مانند ماهی در برنامه غذایی آنها کمک زیادی به کنترل وزن مادران میکند.

### کاهش ابتلا به دیابت بارداری

یکی از انواع دیابت، دیابت بارداری است. مصرف ماهی در بارداری به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا3 تاثیر بسیاری در کنترل قند خون دارد.

## افزایش گلبول‌های قرمز

ماهی‌ها به دلیل داشتن مقدار زیادی آهن و مواد معدنی مختلف در خود، موجب افزایش گلبول‌های قرمز در خون می‌شوند. این مورد تاثیر مستقیمی با رشد جنین و سلامت آن دارد.

## کاهش بروز افسردگی

بسیاری از زنان باردار در این دوران به دلایل مختلفی مانند افزایش وزن و گاهی ورم کردن و از دادن زیبایی خود دچار افسردگی می‌شوند. بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف ماهی در بارداری رابطه مستقیمی با کاهش علائم افسردگی در این دوران دارد.