

قهوه طول قد کودک را کاهش می دهد

12 آبان 1401

نوشیدن حتی اندکی قهوه در دوران بارداری ممکن است طول قد کودک را کاهش دهد.

گرچه توصیه این بوده است که اغلب زنان باردار بدون خطر یک فنجان قهوه در روز بنوشند، چرا که این میزان قهوه خطری از لحاظ تحریک سقط جنین یا [زایمان زودرس](#) ایجاد نمی کند، اما یک پژوهش جدید به یک خطر قبلا یافته نشده اشاره می کند.

هلتدی نوشت: این بررسی جدید نشان می دهد مادران آینده ای که حتی به میزان اندک کافئین مصرف می کنند، ممکن است کودکان کوتاه قدتری داشته باشند.

جسیکا گلیسون، دستیار پژوهشی در انستیتوی ملی سلامت کودک و رشد انسان آمریکا می گوید: «پیام اصلی این است که حتی قرار گرفتن در برابر معرض مقدار کم کافئین در بارداری با کاهش طول قد در دوران کودکی همراهی دارد.»

انجمن متخصصان زنان و زایمان آمریکا توصیه می کند که [زنان باردار](#) مصرف کافئین شان را به کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند که معادل نوشیدن یک فنجان قهوه است. هنوز دقیقا معلوم نیست که اثر کافئین بر رشد قد کودک چگونه اعمال می شود، اما علت با تاثیر کافئین بر افزایش حساسیت به انسولین در جنین مربوط باشد که بالقوه می تواند بر رشد طبیعی اثر بگذارد.

به گفته این دانشمندان سایر فراورده های حاوی کافئین شامل شکلات، چای، نوشابه های انرژی زا و نوشابه های گازدار می شوند، هم می توانند اثر مشابهی داشته باشند.

این بررسی نشان داد که فرزندان مادرانی که حتی به میزان کم کافئین مصرف کرده اند نسبت به مادرانی که کافئین مصرف نکرده اند، با قدی اندکی کوتاهتر نسبت به همتایانشان متولد می شود و این تفاوت قدی در فاصله ۴ تا ۸ سالگی به اوج خود می رسد.

یافته های این بررسی در ژورنال *JAMA Network Open* منتشر شده اند.

کارشناسان می گویند با توجه به این یافته ها احتیاط حکم می کند که مادران باردار مصرف کافئین را در روز در حد ۲۰۰ میلی گرم در روز بر اساس توصیه انجمن متخصصان زنان و زایمان آمریکا نگهدارند و حتی کاهش دادن مصرفشان از این حد را هم مورد توجه قرار دهند.