



# لماذا استهلاك المرأة الحامل للسّمك يحسن من نمو دماغ الجنين ؟

وجد باحثون في كلية الطب التابعة لجامعة توهوكو اليابانية تفسيراً للعلاقة بين استهلاك السمك في فترة الحمل وصحة دماغ الطفل.

إعداد: عزيز مفكير



science.ma

تحتوي الدهون الغذائية على أحماض دهنية على شكل أوميغا 3 وأوميغا 6، التي تعدّ غذاءً مهماً للإنسان والحيوان. حيث وجد فريق البحث تحت إشراف [نوريكو أوسومي](#) الأستاذة الباحثة في جامعة توهوكو، أن توازن استهلاك المرأة الحامل للدهنيات مهم لتشكيل طبيعي لدماغ المولود.

في دراسة على الحيوانات، لاحظ الباحثون أنه عند وضع إناث فئران تحت نظام غذائي غني بالأوميغا 6 وفقير من الأوميغا 3، أنجبت خلفاً بأدمغة أصغر حجماً أظهرت اضطرابات سلوكية عند البلوغ.

النظام الغذائي المتبع في الدراسة يشابه نظام كثير من سكان العالم، الذي يميل إلى استهلاك كبير لزيوت البذور الغنية بالأوميغا 6، ويقلل من استهلاك الأسماك ذات النسبة المرتفعة من الأوميغا 3.

وفقاً للبروفسور أوسومي فإن الاضطرابات الدماغية عند نسل الفئران في الدراسة راجع إلى الشيخوخة المبكرة للخلايا الجذعية الدماغية المسؤولة عن إنتاج الخلايا الدماغية، والسبب راجع إلى خلل في توازن أوكسيدات الأحماض الدهنية أوميغا 6 وأوميغا 3. كما أظهر نسل الفئران مستويات عالية من الأرق رغم عيشهم في ظروف غذائية محسنة منذ فترة الرضاعة.

من المعروف أن النظام الغذائي المتكون من كمية متوازنة من الأحماض الدهنية أوميغا 6 وأوميغا 3 يحسن نمو الوظائف الدماغية، وهي خلاصة مبنية على دراسات سابقة قيمت أثار النظام الغذائي للأمهات المفتقر

لأوميغا 3 على الوظائف الدماغية للطفل.

ذهبت الدراسة الحديثة بهذه القاعدة إلى ما هو أبعد، وركزت على آثار الأغذية الدهنية على تكون الدماغ، وتؤكد النتائج أهمية التوازن الغذائي من الأوميغا 3 والأوميغا 6 من أجل وظائف الدماغ المستقبلية، مما يعزز صحة الافتراضات الأولية التي مفادها أن "إكثار استهلاك المرأة الحامل للسّمك له آثار إيجابية على صحة الطفل".

المصدر: [جامعة توهوكو](#)