

تناول الأطفال للأسماك يحميهم من الحساسية حتى سن 12 عاما



السبت 8 يونيو 2013 12:06 م

كشفت دراسة سويدية جديدة أن تناول الأطفال للأسماك بشكل منتظم خلال العام الأول من حياتهم يقلل لديهم فرص الإصابة بحالات شائعة من الحساسية فى مرحلة لاحقة من حياتهم وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن علماء من معهد كارولنسكا فى ستوكهولم راقبوا الأنظمة الغذائية المقدمة لمجموعة من الأطفال ووجدوا أن الذين يتناولون كميات كبيرة من الأسماك فى سن مبكرة تقل لديهم فرص الإصابة بالحساسية حتى بعد 12 عاما

ووجد العلماء أن فرص إصابة هؤلاء الأطفال بالاكزيما انخفضت بنسبة 22 بالمائة وحمى القش بنسبة 26% وتشير الدراسة إلى أن تقديم الأسماك للأطفال الصغار مرتين أو ثلاثة شهريا فقط قد تكون كمية كافية لخفض مخاطر الإصابة بالحساسية

ورغم أن أبحاثا سابقة أظهرت أن إدخال الأسماك مبكرا فى النظام الغذائى للأطفال يمكن أن يكون له تأثير يحمى من الحساسية حتى سن الرابعة، أجرى الباحثون السويديون هذه الدراسة لمعرفة ما إذا كانت هذه الحماية يمكن أن تمتد لعمر أطول

ومن أجل هذا الهدف تابع الباحثون ثلاثة آلاف و285 طفلا لبحث نظامهم الغذائى خلال عمر عام وعامين وأربعة وثمانية و12 عاما، كما بحثوا أيضا عدد الأطفال الذين أصيبوا بالحساسية مع تقدمهم فى العمر

وأظهرت نتائج الدراسة أن الأسماك تلعب دورا كبيرا فى الأنظمة الغذائية لأطفال السويد، حيث يستهلك 80 بالمائة منهم الأسماك مرتين شهريا على الأقل

وانخفضت مخاطر الحساسية لدى هؤلاء الأطفال مقارنة بأخرين تناولوا وجبات تحتوى على السمك نادرا أو لم يتناولوها فى الأصل

وأشار الباحثون فى تقريرهم إلى أن الاستهلاك المنتظم للأسماك فى مرحلة مبكرة للغاية من الطفولة قد يلعب دورا فى خفض خطر الإصابة بالحساسية حتى سن 12 عاما

أش أ