

تناول الخضراوات ينقل الفوائد الصحية للرضع



وجد باحثون من جامعة «تكساس إيه آند إم هيلث» أن المرضعات اللاتي يتناولن الخضراوات مثل البروكلي والملفوف أثناء الرضاعة الطبيعية ينقلن الفوائد الصحية إلى أطفالهن الرضع، وتكون بداية صحية جيدة لهم، ووُجد أن المادة الكيميائية النباتية الموجودة في الخضراوات «السلفورافان» كالجرجير، والبوك تشوي، والقرنبيط، وكرنب بروكسل، والملفوف، والكرنب، واللفت، والفجل تنتقل عبر حليب الأم.

وقال الباحثون: «المواد الكيميائية النباتية توفر الحماية ضد أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وفقدان الوظيفة الإدراكية، وتساعد على العيش لفترة أطول».

والدراسة الحالية هي الأولى التي تركز على نقل مستقلب المغذيات النباتية «السلفورافان» الموجود في الخضراوات من خلال حليب الأم، ووجدت دراسات أخرى مواد كيميائية نباتية «مستقلبات أخرى»، بما في ذلك مركبات الفلافونويد والكاروتينات والكافيين لها فوائد

بالإضافة إلى ذلك، وجدت الدراسة أن الرضع الذين يتعرضون قبل الولادة لأجزاء صغيرة من تلوث الهواء، لا يكون لديهم استجابة مناعية قوية ويكونون أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الفيروسية.

«وقال الباحثون: «تدعم هذه النتائج الجديدة الفرضية القائلة إن المكملات الغذائية تنتقل إلى الأطفال الرضع

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج. © 2024