孕期补胆碱能“持久”提高孩子持续注意力

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/17033.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

孕期补胆碱能“持久”提高孩子持续注意力。

近日，美国康奈尔大学的一项研究发现，给孕妇推荐的胆碱摄入量并不能完全满足胎儿大脑的发育需要。研究人员通过一项为期7年的随机对照喂养试验随访发现，如果孕妇在孕期摄入的胆碱量是推荐量的两倍，其7岁孩子在需要持续注意力的挑战性任务中表现更好。相关研究结果发表于《美国实验生物学协会联合会杂志》。

该论文通讯作者之一、康奈尔大学营养科学部和心理学系教授Barbara Strupp表示，该研究表明，在标准的产前维生素方案中添加胆碱对所有人群都有好处，产前补充胆碱可改善儿童持续注意力。

蛋黄、瘦肉、鱼、家禽、豆类、坚果和十字花科蔬菜中都含有胆碱，而大多数孕期维生素都不含胆碱，超过90%的准妈妈摄入的胆碱低于推荐量。值得注意的是，目前的胆碱摄入量建议（包括对孕妇的建议）是在1998年制定的，是基于预防男性肝功能障碍所需的胆碱量。

啮齿动物模型研究表明，在母亲的饮食中添加额外的胆碱对后代的认知有长期好处。除了改善后代整个生命周期内的注意力和记忆力，在啮齿类动物中，母亲补充胆碱已被证明可以通过减轻由产前压力、胎儿接触酒精、自闭症、癫痫、唐氏综合症和阿尔茨海默氏症引起的认知障碍，而对后代起到神经保护作用。

在该研究中，随访的女性在孕期的最后三个月都摄入了含有一定量胆碱的食物。其中一半的女性每天摄入480毫克胆碱，略高于推荐的每天450毫克的足量摄入水平。另一半女性每天摄入930毫克胆碱，约为推荐量的两倍。

7年后，研究人员对随访对象的后代进行了一项持续注意力的任务测试。结果发现，每天摄入480毫克胆碱的女性的后代，在整个任务过程中的准确性都有所下降，而每天摄入930毫克女性的后代在整个任务中都保持了较高的准确性。这些发现与母系补充和剥夺胆碱对啮齿动物的影响相似。

Strupp认为，研究结果表明，胆碱在啮齿动物身上显示的认知和神经保护作用也可能在人类身上显示。

很少有人体研究评估女性在孕期补充胆碱的效果，这是第一个从出生到学龄儿童的随访研究。论文通讯作者之一、康奈尔大学营养科学部高级研究员Canfield表示，通过证明产前补充营养的有益影响会持续到儿童时期，这些发现说明了产前胆碱在儿童认知发展过程中的作用。

而且，由于在挑战性的情况下保持注意力的能力几乎对认知表现的所有领域都至关重要，因此改善持续注意力的累积影响可能是巨大的。Canfield说。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：https://doi.org/10.1096/fj.202101217R

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Barbara Strupp 来源：《美国实验生物学协会联合会杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发