
孕妇不必因汞废鱼

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19964.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！

孕妇不必因汞废鱼。英国科学家汇集了上世纪90年代对4131名孕妇和儿童的分析，并在塞舌尔进行了类似的研究，进而呼吁改变孕妇怀孕期间吃鱼的指导建议。

相关论文近日发表于《神经毒理学》。重要的是，研究人员还发现，吃哪种鱼似乎并不重要，因为鱼中的必需营养物质可以抵消其体内的汞含量，更重要的因素是女性是否吃鱼。这与目前警告孕妇不要食用汞含量相对较高的某些鱼类的建议形成了鲜明对比。

虽然此前有几项研究考虑了这个问题，但这项研究着眼于两项对比研究，其受访对象是在怀孕期间测量了汞含量的人群，她们的孩子在童年时期也经常被跟踪随访。

第一项是针对塞舌尔人口的研究，那里几乎所有孕妇都吃鱼。第二项研究则考虑了上世纪90年代，布里斯托大学基于英格兰西南部一个工业化地区的儿童研究（ALSPAC）数据，那里的鱼消费频率低得多。

虽然一段时间以来，人们一直认为孕妇在怀孕期间吃鱼对儿童的视力和智力有诸多好处，但官方建议却警告不要吃某些汞含量相对较高的鱼类。因此，有些女性可能会为了安全起见而停止吃任何鱼。

该研究共同作者、高级研究员Caroline Taylor说：我们发现，如果母亲吃鱼，怀孕期间母亲体内的汞含量可能不会对孩子的发育产生不利影响。如果母亲不吃鱼，那么有证据表明她体内的汞含量可能会对孩子产生有害影响。

Taylor解释说，这可能是因为鱼类提供了多种必需的营养物质，包括长链脂肪酸、碘、维生素D和硒等。

该研究共同作者、布里斯托大学儿科和围产期流行病学教授Jean Golding说：健康专业人士应该修改他们关于不要食用某些鱼类的建议。没有证据表明这些鱼会造成伤害，但有来自不同国家的证据表明，这样的建议会给孕妇造成困惑。

怀孕指南应该强调‘每周至少吃两份鱼，其中一份是油性的’，并忽略所有不应该吃某些鱼的警告。Golding表示。（来源：中国科学报王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.neuro.2022.04.012>

作者：Caroline Taylor 来源：《神经毒理学》

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](https://www.iikx.com)转发