高纤维饮食有益于母婴健康

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/6032.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！

高纤维饮食有益于母婴健康。澳大利亚一项新研究说，女性在怀孕期间多吃富含纤维的食物，可能对母婴健康都有益，既可减少孕妇患先兆子痫的风险，又有利于胎儿免疫系统的发育。

澳大利亚悉尼大学等机构研究人员在新一期英国《自然—通讯》杂志上发表报告说，食物中的纤维在肠道里会被细菌分解，产生包括乙酸在内的短链脂肪酸，而孕妇如果体内乙酸水平较低，患先兆子痫的风险更大。先兆子痫是指妊娠20周之后，孕妇出现高血压、蛋白尿及水肿等症状，若发展为子痫可危及母婴生命。

孕妇若患先兆子痫，还不利于胎儿免疫系统发育。悉尼大学教授拉尔夫·纳南说，研究人员在一些孕妇处于孕中期和孕晚期时，使用超声波测量了胎儿胸腺的发育情况。胸腺位于心脏附近，负责产生T细胞这种免疫细胞，人体如果缺乏这种免疫细胞，出现过敏、糖尿病等疾病的风险会上升。

结果发现，和健康孕妇体内的胎儿相比，患先兆子痫的孕妇体内胎儿的胸腺要小得多，且在孩子出生4年后，体内T细胞数量还低于正常水平。

纳南建议，女性孕期应尽量多吃蔬菜等含纤维较多的食品，包括蔬菜、水果、坚果等各种天然食品，不要吃太多加工食品，中餐其实就不错。

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41467-019-10703-1

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