



پیام پژوهش:

مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه به عنوان بخشی از رژیم غذایی مادر، می‌تواند در افزایش آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن مادر و نوزاد تاثیرگذار باشد.

شرح پژوهش:

شیر مادر بهترین انتخاب برای تغذیه شیرخواران است و حاوی موادی است که از نظر کیفیت و کمیت قابل جذب برای شیرخوار بوده و انرژی و رشد کودک را تأمین می‌کند. ترکیبات شیر مادر در افراد مختلف، در طول مدت شیردهی، در طول روز و در یک وعده شیردهی متغیر است. یک سبک زندگی سالم شامل الگوی غذایی سالم، اولین گام در افزایش کیفیت شیر است. بنابراین ارتقای کیفیت شیر مادر و تغذیه نوزاد با شیر مادر با کیفیت می‌تواند در ارتقای سلامت نوزاد مؤثر باشد. چگونگی تغذیه مادران می‌تواند اثر مستقیمی بر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بدن نوزادان داشته باشد.

براساس برخی فعل و انفعالات شیمیایی در بدن انسان، مولکول‌های جانبی سمی موسوم به «رادیکال‌های آزاد» ایجاد می‌شوند که می‌توانند به سلول‌های بدن آسیب برسانند و منجر به ابتلای شخص به انواع بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان شوند. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که باعث کاهش این ترکیبات سمی و مانع آسیب سلول‌های بدن می‌شوند. تغذیه سالم و متنوع مادران می‌تواند از طریق افزایش آنتی‌اکسیدان‌ها به بهبود سلامت نوزادان کمک کند. بنابراین، اهمیت دارد که مادران به انتخاب مواد غذایی خود توجه داشته باشند و در طول دوره بارداری و شیردهی، رژیم غذایی سالمی را رعایت کنند.

شیر در مادران شیرده ای که از مواد غذایی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌ها و اسیدهای چرب اشباع شده تغذیه می‌کنند از کیفیت بالاتری برخوردار است که این موضوع به حفظ سلامت نوزادان کمک می‌کند.

منبع:

[Zarban A. The relationship between food intake of mothers referring to health centers with the level of indicators of oxidative stress in neonatal urine \(1-6 months\) in the year 2020. Birjand University of Medical Sciences; 2020. Contract No.: 5622](#)

مجری: دکتر اصغر زربان (هیئت علمی)، دکتر سمیرا کرباسی (هیئت علمی)،
دکتر افسانه بهرامی (هیئت علمی)
همکار: سامان سیدآبادی (کارشناس آزمایشگاه)
بررسی ارتباط فاکتورهای آنتی‌اکسیدان ادرار نوزادان با دریافت غذایی مادران
طرح تحقیقاتی عضو هیئت علمی - خاتمه طرح: ۱۴۰۲

واحد ترجمان دانش و کاربری نتایج تحقیقات

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

۰۵۶۳۲۳۸۱۷۶۸