

شماره ۱

۱۴۰۲/۰۷/۱۳

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 می کند. 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 می تواند در ارتقای سلامت نوزاد مؤثر باشد.

چگونگی تغذیه مادران می تواند اثر مستقیمی بر آنتی اکسیدان های موجود در بدن نوزادان داشته باشد .

براساس برخی فعل و انفعالات شیمیایی در بدن انسان، مولکول های جانبی سمی موسوم به «رادیکال های آزاد» ایجاد می شوند که می توانند به سلول های بدن آسیب برسانند و منجر به ابتلای شخص به انواع بیماری های صعب العلاج مانند سرطان شوند. آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که باعث کاهش این ترکیبات سمی و مانع آسیب سلول های بدن می شوند. تغذیه سالم و متنوع مادران می تواند از طریق افزایش آنتی اکسیدان ها 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 میوه ها، سبزی ها، پروتئین ها و اسیدهای چرب اشباع شده تغذیه می کنند از کیفیت بالاتری برخوردار است که این موضوع به حفظ سلامت نوزادان کمک می کند.

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 آنتی اکسیدان ادرار نوزادان با دریافت غذایی مادران

طرح تحقیقاتی عضو هیئت علمی - خاتمه طرح: ۱۴۰۲

پیام پژوهش:

مصرف میوه ها و سبزیجات تازه به عنوان بخشی از رژیم غذایی مادر، می تواند در افزایش آنتی اکسیدان ها در بدن مادر و نوزاد تاثیرگذار باشد.

واحد ترجمان دانش و کاربردی نتایج تحقیقات

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

۰۵۶۳۳۳۸۱۷۶۸