

تناول الشوكولا أثناء الحمل يساعد في نمو الجنين

خبر سار لجميع الأمهات الحوامل: تناول 30 غرام من الشوكولاتة كل يوم خلال فترة الحمل يمكن أن يساعد في نمو الجنين، الأمر الذي أثبتته دراسة جديدة قُدمت مؤخراً في إجتماع الحمل 2016 لجمعية الأمومة و الطب الجنيني في أتلانتا، الولايات المتحدة الأمريكية. نتائج هذه الدراسة من المرجح أن تلقى ترحيباً حاراً من قبل الأمهات المستقبليات، نظراً للوائح الطعام الطويلة التي إلى يُقال للنساء تجنبها خلال فترة الحمل. على الرغم من أن الشوكولاتة ليست موجودة على القائمة الممنوعة إلا أنه يُنصح الحوامل أن يتجنبوها بسبب ما تحتويه من الدهون والسكر والكافيين. هناك العديد من الفوائد التي قد تأتي مع استهلاك الشوكولاتة بشكل معتدل، إلا أن الشوكولاتة تحتوي على "الفلافانول" - وهو نوع من الفلافونويد - التي تم ربطه بانخفاض مخاطر التعرض لمشاكل القلب والأوعية الدموية وخفض نسبة الكوليسترول. لذلك كلما كانت الشوكولاتة بدون سكر وسوداء كلما زادت فيها نسبة الفلافانول. وأشارت دراسات سابقة إلى أن استهلاك الشوكولاتة بشكل المعتدل أثناء الحمل قد يقلل من خطر تسمم الحمل - عندما ينخفض تدفق الدم إلى الجنين بسبب ارتفاع ضغط دم الأم. في حين يرى بعض الأطباء أن نتائج الأبحاث التي تربط بين تناول الشوكولاتة وتسمم الحمل متضاربة لذلك يقومون بالعديد من الدراسات للتأكد. سجل بعض الباحثون 129 امرأة حوامل بالمفرد بين الأسابيع الحادية عشر والرابعة عشر. وتم اختيارهن بصورة عشوائية واستهلك كل واحدة منهن 30 غراماً من الشوكولاتة إما منخفضة أو عالية الفلافونول يومياً وذلك لمدة اثنا عشر أسبوعاً. وقد متابعة حالة هؤلاء النساء حتى الولادة. وقد وجد فريق الباحثين أنه لا وجود لفرق في تسمم الحمل، ارتفاع ضغط الدم الحلي، ووزن المشيمة والوزن عند الولادة بين النساء اللواتي تناولن الشوكولاتة التي تحتوي على كمية عالية من الفلافانول أو كمية بسيطة منه. ومع ذلك، حدد الباحثون تحسناً كبيراً في الشريان الرحمي، معتبرين أن تناول النوعين من الشوكولاتة الغنية بالفلافونول أو المنخفضة فيها هو أمر يساعد في نمو الجنين. ولاحظ الفريق أن هذه الدراسة كانت نتائجها أفضل بكثير من المتوقع. فهذه الدراسة تشير إلى أن الشوكولاتة يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على المشيمة ونمو الجنين وهذا التطور لا يعتمد على نسبة الفلافانول في الشوكولاتة

أبداءً. وقال أحد الأطباء الذين شاركوا في هذه الدراسة أن "الخطوة التالية أمام الفريق هي إجراء تجربة كبيرة عشوائية من أجل تحديد سواء كان أفضل تناول الشوكولاتة بين الأمهات الحوامل يمكن أن يقلل من مخاطر تسمم الحمل وغيرها من اضطرابات ارتفاع ضغط الدم مرتبطة بالحمل.