

孕婦缺碘 恐影響寶寶言語智商

uho 優活健康網 優活健康網 - 2013年5月23日 下午3:20

-字 +字

(優活健康網記者劉麥文／編譯) 孕婦只喝牛奶，恐會傷害小孩大腦的發育。一項研究發現，牛奶中因含較少碘、酸奶和油魚，在懷孕期間只靠牛奶補充養分，可能會影響嬰兒的智商。研究人員表示，約有6成懷孕時缺乏礦物質的婦女，小孩在8、9歲的時候言語智商分數可能會較低，且閱讀能力也會比較差。

這項研究是第一次看孕婦為輕度或中度缺乏碘，為一個未出生的寶寶大腦發展重要的關鍵。該物質有助於甲狀腺生產激素，對胎兒的發育有直接的影響，嚴重缺乏會導致克汀病(一種遲緩發展的醫學術語)。

薩里大學和布里斯托爾大學的研究人員，從1040名婦女在懷孕的頭三個月，測量碘尿樣。總體而言，用最少碘婦女所生的孩童，在言語智商測驗中得分較低的風險達60%。領導這項研究的瑪格麗特雷曼教授表示，懷孕婦女的確需要增加碘攝入量。她說，在懷孕早期，研究結果清楚地表明足夠的碘營養狀況的重要性，並強調缺碘造成嬰幼兒發展的風險。合著者薩拉巴斯也說，計劃懷孕和哺乳期的母親應確保他們的飲食中，有良好的天然碘供應。不過，她告誡服用海帶補充劑，因為它們可能有過量的碘元素，攝取過量是有害的。



鹽來館官方網站



f 臺灣通霄鹽來館粉絲團



e 臺灣TAIYEN全球資訊網

