

# Πώς τα ψάρια μειώνουν το άγχος της εγκυμοσύνης;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Φωτό: [bemary.com](#)

Φωτό: [bemary.com](#)

Η σημασία της κατανάλωσης ψαριών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τονίζεται σε νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου Μπρίστολ και του Ομοσπονδιακού Πανεπιστημίου Ρίο ντε Τζανέιρο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματά της, **οι γυναίκες που δεν παραλείπουν το ψάρι από τη διατροφή τους αγχώνονται λιγότερο για τον τοκετό σε σχέση με τις υπόλοιπες**, γεγονός που τις βοηθά να γεννήσουν ευκολότερα.

Η νέα μελέτη δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό PLOS One και τονίζει ότι η έλλειψη ψαριών από τη διατροφή εντείνει τον κίνδυνο αύξησης του στρες σε ανησυχητικά επίπεδα, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο τοκετό και στην πρόκληση μειωμένου σωματικού βάρους στο βρέφος.

Στη μελέτη συμμετείχαν 9.500 γυναίκες, από τις οποίες αρκετές κατά την εγκυμοσύνη τους δεν είχαν καταναλώσει καθόλου ψάρια και θαλασσινά.

Όπως προέκυψε, οι γυναίκες αυτές διέτρεχαν μεγαλύτερο κίνδυνο να παρουσιάσουν αυξημένα επίπεδα στρες σε ποσοστό 53%.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η διατροφή των εγκύων δεν πρέπει να είναι χορτοφαγική, αλλά να περιλαμβάνει οπωσδήποτε ψάρια και κρέας, επειδή κατά τη διάρκεια της κύησης οι διατροφικές ανάγκες τους είναι αυξημένες.

Συγκεκριμένα, δύο μερίδες λευκών ψαριών και μία λιπαρών ψαριών την εβδομάδα είναι αρκετές για να ρίξουν το άγχος στα επιθυμητά επίπεδα.

**«Για μια καλή εγκυμοσύνη δεν χρειάζεται κάτι ιδιαίτερο, αλλά να υπάρχει υγιεινή διατροφή»**, αναφέρει η δρ Juliana Vaz, που συμμετείχε στην έρευνα. **«Αυτό σημαίνει μια διατροφή που περιλαμβάνει δημητριακά ολικής αλέσεως, σαλάτες, φρούτα, ψάρια, όσπρια, κρέας»**.

Πηγή: [onlycy.com](#)