

20 Αυγούστου 2014

## **Αν τρώτε άσχημα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης θα βλάψετε μέχρι και τα εγγόνια σας**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια νέα μελέτη που πρέπει να προβληματίσει τις νέες μανούλες

Όσο περίεργο κι αν σας ακούγεται αν δεν προσέχετε τη διατροφή σας κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης αυτό δεν θα επηρεάσει μόνο το παιδί σας αλλά μέχρι και τα εγγόνια σας.

**Έρευνα διαπίστωσε ότι οι έγκυες γυναίκες που τρώνε λίγο δημιουργούν τις κατάλληλες προϋποθέσεις ώστε να παρουσιαστεί διαβήτης αλλά και παχυσαρκία για τους απόγονούς τους.**

**Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η «μνήμη» της διατροφής έχει περάσει μέσα στις επόμενες γενιές. Αν μια γυναίκα δεν είναι προσεκτική στο τι τρώει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της και τρώει λιγότερο, μπορεί το παιδί που θα γεννηθεί να έχει μια τάση ώστε να έρθει αντιμέτωπο με τον υποσιτισμό.**

Με λίγα λόγια όταν είστε έγκυες πρέπει να δώσετε πολύ μεγάλη βαρύτητα στην διατροφή σας ώστε να είναι σωστή και ποιοτική για καλό των παιδιών σας και των εγγονιών σας.

**Πηγή:** [queen.gr](http://queen.gr)