

تناول السمك مرتبط بنمو الوظائف الإدراكية لدى الأطفال

12 مارس، 2025



خلصت دراسة جديدة إلى أن الأطفال الذين يتناولون السمك بانتظام يمكن أن يصبحوا اجتماعيين بدرجة أكبر، كما أنهم يصبحون أكثر لطفًا تجاه نظرائهم.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا) أن الأكاديميين قالوا إن تشجيع الأطفال على تناول السمك "من المرجح أن يكون له تأثير إيجابي على تطور الطفل." وقال باحثون من جامعة بريستول إن المأكولات البحرية تعد مصدرا غنيا بأحماض أوميغا 3 الدهنية والسيلينيوم واليود، التي تم التوصل سابقا إلى أنها تقوم بدور مهم في نمو المخ والوظائف الإدراكية.

ونتيجة لذلك، أراد الباحثون دراسة ما إذا كانت هناك صلة بين تناول الأطفال للمأكولات البحرية في سن السابعة و أي تغيرات إدراكية و سلوكية محتملة عندما يبلغون السابعة أو الثامنة أو التاسعة من العمر .

وقام الباحثون بفحص بيانات طويلة المدى لنحو 6000 طفل في إنجلترا.

وبلغ متوسط كمية السمك التي يتم تناولها أسبوعيا 123 غراما.

المأكولات البحرية تعد مصدرا غنيا بأحماض أوميغا 3 الدهنية والسيلينيوم واليود، التي تقوم بدور مهم في نمو المخ والوظائف الإدراكية

ولم يتناول نحو 7.2 في المئة من الأطفال السمك أسبوعيا، في حين تناول 63.9 في المئة 190 غراما أسبوعيا و تناول 28.9 في المئة أكثر من 190 غراما أسبوعيا.

وتوصلت الدراسة الجديدة، التي تم نشرها في دورية التغذية الأوروبية، إلى أن الأطفال الذين لم يتناولوا الأسماك من المرجح أن يظهروا "سلوكا اجتماعيا دون المستوى الأمثل." وعند عمر السابعة، كان الأطفال الذين لم يتناولوا السمك مطلقا، مقارنة بالذين تناولوا ما لا يقل عن 190 غراما من الأسماك أسبوعيا أكثر عرضة بنسبة 35 في المئة لإظهار "سلوك اجتماعي دون المستوى الأمثل".

وارتفعت هذه النسبة إلى 43 في المئة بين من يبلغون من العمر تسعة أعوام.

وتقول هيئة الخدمات الصحية إن "النظام الغذائي الصحي والمتوازن" يجب أن يتضمن حصتين على الأقل من السمك أسبوعيا، بما في ذلك السمك الدهني مثل السلمون والماكريل والسردين.

ويمكن أن يكون السمك مفيداً للأطفال، ولكن يجب اختيار أنواع معينة، ويجب اختيار الأسماك بحرص للأطفال خاصة وأن بعض الأنواع قد تكون ضارة لهم.

وقد أثبتت بعض الدراسات فوائد تناول السمك، لأنه قد يساعد في توفير العناصر الغذائية التي قد يحتاجها الطفل خلال فترة النمو، وذلك لأنه يحتوي على الأوميغا 3 والأحماض الدهنية مثل حمض الإيكوسابنتاينويك وحمض دوكوساهيكسانويك، وهي من الأحماض التي قد يكون من الصعب الحصول عليها من أنواع أخرى من الأطعمة، إلى جانب أن الأوميغا 3 والأحماض الدهنية قد تكون مهمة لصحة المخ والعينين.

كما أن السمك مصدر مهم للبروتين الذي يساعد في نمو الجسم وبناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة، بل ويحتوي على نسبة منخفضة من

الأحماض المشبعة، إضافة إلى أنه غني بفيتامين "د" الذي يلعب دوراً مهماً في صحة العظام وتطور المخ. ويحتوي على الزنك، والذي قد يكون له دور في زيادة قوة الجهاز المناعي للجسم ونمو الخلايا، كما يحتوي على فيتامين "ب 12"، والذي قد يكون له دور في بناء خلايا الدم الحمراء لدى الطفل، إلى جانب تأثيره الإيجابي على المخ. وتساعد الأوميغا 3 الموجودة بالأسماك على تحسين النظر لدى الأطفال. كما تعمل على تحسين النوم لديهم.

وهناك العديد من أنواع الأسماك التي قد تكون آمنة بالنسبة إلى الأطفال، كما أنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية، ومن أشهرها التونة وتعتبر أفضل خيار خاصةً التونة الفاتحة، بل وينصح أن يتناولها الأطفال بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. إضافة إلى سمك البلطي، وسمك السلمون وسمك التاروت (السلمون المرقط)، وسمك الرنجة، وسمك القد، والأسماك البيضاء، وسمك السردين، والكابوريا، والمحار.