

高纤食物或可降低孕妇 罹患先兆子痫症风险

林佑

香港大学中医药学院



高纤食品很有益处，孕妇多吃这类食物对自身和胎儿的健康有意想不到的防病作用。近年来，国外一项实验报告指出，妇女怀孕期间摄取高纤食物或可降低罹患先兆子痫症风险，研究结果发表于《自然通讯》杂志。本研究项目由5所大学的研究人员共同合作完成，包括悉尼大学、迪肯大学、莫纳什大学、詹姆斯库克大学、澳大利亚国立大学。

大家都知道，消化系统最重要的器官是肠道，消化物在肠道被肠道菌群分解后，通过肠毛细血管道吸收进体内，丰富的营养成分经由体循环系统回流到全身，提供身体能量和动力。

不同的食物在肠道菌群的作用下中对人体也有不一样的影响。正如此项研究结果提到，孕妇期间多吃蔬菜、生果，肠道细菌会把这些食物的纤维发酵、分解，其代谢产物能下调孕妇体内醋酸盐水平，预防孕妇罹患前综合症风险。随着醋酸盐浓度进一步降低，有利母体产生促进胸腺细胞生长因子，确保胎儿发育健全。

要知道妊娠期罹患先兆子痫症的病发率高达10%

以上，病者通常会出现高血压、尿蛋白、身体肿胀等情况。过去曾有病理学研究证实，罹患先兆子痫症的孕妇在分娩后约4年，孩童的体重相比同期的孩童轻，原因在于胸腺发育不良（胸腺生长缓慢，体积较少）。

所谓胸腺是位于人体胸骨后方，这是免疫细胞生产、分化的处所，主要为T细胞，此处也是评估免疫水平重要位置之一。如果婴儿胸腺发育不良，长大后很可能会提高罹患自身免疫性疾病、代谢性疾病以及过敏反应的风险。

总而言之，孕妇多吃高纤食物能预防先兆子痫症的发生，确保胎儿健康成长。这是肠道菌群分解纤维物质后，生成代谢产物对身体的调节作用。然而，肠菌纤维代谢产物如何产生调节醋酸的作用机制？再者，醋酸盐浓度过高如何引起先兆子痫症？这些问题仍需进一步探讨。

参考文献

- [1] Science News. Preeclampsia risk may be reduced by a healthy high-fibre diet. July 10, 2019.

