

vertbaudet
LES JOURS Oh!
c'est extra ordinaire.



Jusqu'à **-50%** sur la mode et la déco ! → J'en

* voir conditions

Boîte à outils

- Tous les prénoms
- Casting mode
- Guide des recettes
- Votre enfant à la Une

Voici le résultat de votre recherche : "université de grenade"
Dévoquez la rubrique « Nutrition »

Rubriques

- Envie de bébé
- Grossesse
- Accouchement
- Bébé
- Enfant
- Santé
- Nutrition
- Produits coups de coeur
- Papa
- Famille
- Beauté
- Vie pratique
- Maman au naturel
- People
- Solidarité
- Société
- Nos sondages
- Magazine
- Sorties en famille

Le saumon, c'est bon pour la femme enceinte !

J'aime (0)



Vous êtes enceinte ? Mangez du saumon deux fois par semaine ! Selon une étude espagnole, ce poisson est bénéfique à la mère et à l'enfant.

Des chercheurs de l'université de Grenade (Espagne) ont démontré que le **saumon**, s'il est **d'origine piscicole** et consommé **deux fois par semaine**, est très **bon pour la femme enceinte et pour son bébé**.

Dans le cadre d'un projet de recherche, intitulé « The Salmon in Pregnancy Study » et financé par le 6e programme Cadre de l'Union Européenne, les chercheurs ont constitué deux groupes de femmes enceintes : un « groupe Contrôle » composé de femmes consommant peu de poisson et qui n'ont pas changé leurs habitudes alimentaires ; et un « groupe Saumon », qui mangeait du saumon 2 fois par semaine, à partir de la 20e semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement, selon Techno-Science.net.

Après plusieurs prises de sang et analyses d'urine, les scientifiques ont constaté que les femmes enceintes qui mangeaient du saumon régulièrement présentaient un **meilleur niveau d'oméga 3** que les autres participantes. Elles étaient aussi **moins concernées par le stress oxydatif**, agression chimique de molécules nocives issues de l'oxygène que nous respirons, cause du vieillissement et de nombreuses maladies cardio-vasculaires, cancers, arthrites ou cataractes.

par famili

1 2 3 Suivant >

Trouvez d'autres articles pour :

Recherche par mots-clés



Top 5 articles

Les + lus Les + comme

1. Rallonger le congé maternité pol
2. Mieux que les fruits et légumes ; corn !
3. Les bébés nourris à la demande
4. Nestlé rappelle des petits pots p
5. Blédina met en garde les consor "Blédi'Fruit"

Newsletters

- La new sletter «Devenir mamar
- La new sletter «Votre vie de m
- La new sletter quotidienne «far
- La new sletter des familinautes

votre e-mail



Et aussi

- Forum
- Tests
- Vidéos
- Pratique
- Blogs
- Flux RSS

Sondages

Vos enfants passent-ils une partie des vacances chez leurs grands-parents ?

- Oui
- Non

... envoyer



A découvrir également

... je publie un article

C'EST BÉBÉ QUI COMPACTE L





Inscrivez-VOUS au suivi de grossesse

Devenez **famili**nantes et publiez vos articles recettes bons plans sur **famili.fr**

LE GUIDE DES MATERNITÉS

Rechercher par nom **OK**
 par département
 Sélectionnez **OK**

Les commentaires des

... je dépose un commentaire

A découvrir **pour bébé** ... découvrez magazine ... les vidéos le concours



Ça vous dirait d'investir

20.000€ avec seulement 100€? Découvrez les secrets du levier... Recevez un Guide PDF gratuit!
 » Cliquez ici



Groupon

Trop de stress ? Trouvez un bon plan détente près de chez vous sur Groupon !
 » Cliquez ici



MUTUELLE trop chère ?

Comparez GRATUITEMENT et en quelques clics 800 MUTUELLES de qualité jusqu'à 45% moins chères !
 » Cliquez ici

Publicité Ligatus

En kiosque



... feu ... le ... s'a ... parti ...

la découverte de votre enfant par le dessin La décou de votre par le dessi

Jeu-concours

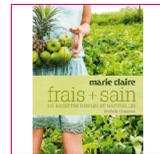


CASTING MOI INSCRIPTIONS OUVERTES !

... participer mai ... tous les jeux

- > C'est demain la journée nationale de l'allaitement
- > Rallonger le congé maternité pour allaiter plus longtemps
- > Mieux que les fruits et légumes pour vos enfants : le pop corn !
- > Les bébés nourris à la demande ont un meilleur QI
- > Un petit garçon devient orange en mangeant des carottes !
- > Moins de 40% des bébés sont allaités exclusivement au sein dans le monde
- > Les enfants qui cuisinent, moins difficiles à table
- > Un bonnet pour bébé en forme de sein !
- > Manger avec les doigts, c'est bon pour bébé !
- > Mangez des crêpes !

Boutique



Livre 120 r natur 18,9

GROSSESSE

- ... Tous les maux de la grossesse
- ... Les premiers signes de la grossesse
- ... Les 10 phrases qui hérissent le poil des jeunes mamans
- ... 10 idées de prénoms féminins inspirés

ENVIE DE BÉBÉ

- ... Vous voulez un bébé ? Mettez toutes les chances de votre côté
- ... Test de grossesse : test urinaire ou test sanguin ?
- ... Les tests de grossesse, une source d'angoisse

ENFANT

- ... 10 moyens de gérer ses caprices
- ... Que font-ils à la maternelle ?
- ... Anaïs
- ... Ilyas
- ... Keissy

VIE PRATIQUE

- ... Calculez le coût de votre mode de garde
- ... Optimisez votre congé maternité
- ... Robot cuiseur multifonction De'Longhi & me
- ... Pot évolutif

BÉBÉ

- ... Votre bébé pleure, mais qu'est-ce qu'il a ?
- ... Lui apprendre la propreté
- ... Comment faire la toilette du sexe de bébé ?
- ... Le spasme du sanglot

ACC

- ... Les sig annoncés à l'accouchement
- ... Refaire bébé
- ... Mange après l'accouchement
- ... La con postnatale

d'Hollywood

... Enceinte, faites la fête avant la naissance de bébé !

... Les tests de grossesse, comment ça marche ?

... Test de grossesse : test urinaire ou test sanguin ?

... Crème de change BabyLook en spray

... Salon Baby2012 : les coups de coeur de famili.fr

... Prendre soin pour soi impossibles mamans

Noël et nouvel an

Vacances d'hiver

Pâques en famille

Fête des mères

Fête des pères

Vacances d'été

Rentrée d'

Inscription Newsletter

- La lettre grossesse
- La lettre quotidienne
- La lettre bébé
- La lettre communauté

vosre adresse e-mail

OK



RSS



Facebook



Twitter

Gardez un oeil sur les dernières actus famili



famili en page de démarrage



famili dans vos favoris



Faire connaître famili à un(e)

Découvrez l'appli famili sur votre iPhone

Offre d'abonnement EXCEPTIONNELLE !



famili

12 Famili poche + le set repas Vulli = 22 € au lieu de 36.60€

Je

Plan du site

Nous contacter

Mentions légales

Crédits

Annonces

Espace familiautes

Flux RSS

Famili dans vos favoris

Groupe Marie Claire

Marie Claire maison

Marie Claire idées

Marie Claire

Cosmopolitan

Cuisine et Vins de France

Avantages

Shopmyde