

Actualités Conception **Grossesse** Prénoms **Bébé 0-3 ans** **Enfant 3-11 ans** Ados 11-18 ans **Femme** **Pratique**

Magicmaman

Services

Tests et Quiz

Suivi grossesse

Suivi bébé

Mode de garde

Election Bébé Cadum

Concours ventres ronds

Concours

actualités

L'actu bulle

Actualités Famille

Actualités People

Actualités Santé

Actualités Société

Magicmaman > Actualités > **Actualités santé**

Voici le résultat de votre recherche : "université de grenade"
Découvrez la rubrique « Actualités santé »



services

Code promo

Faire-part

Shopping

Coach minceur

Thème astral

Tirage de Tarot

Coupons de réduction

> TOUS LES SERVICES

Comment avez-vous annoncé votre grossesse ?

pratiques

Jeux en ligne

Annuaire des sites

Adresses utiles

Concours

New sletters

E-cards

> TOUS LES PRATIQUES

Flux RSS

Magic recettes

Recette du jour

Pâtes aux bolets et au roquefort

Magic maison

La fiche créative du jour

Les ronds de serviette

Grossesse : mangez du saumon !

Une étude de l'Université de Grenade montre que consommer du saumon deux fois par semaine est bénéfique pour la santé de la mère et de l'enfant.

J'aime

0



commenter (0)



envoyer à un ami



favoris



Des scientifiques de l'Université de Grenade viennent de publier les résultats d'un projet de recherche financé par le VI Programme Cadre de l'Union Européenne dénommé « *The Salmon in Pregnancy Study* » (SiPS). Les conclusions de l'étude prouvent que la consommation de deux pièces par semaine de saumon d'origine piscicole durant la grossesse, a des effets positifs sur la santé de la future maman et du bébé : le saumon augmente le niveau d'acides gras oméga 3 et améliore les défenses anti oxydantes grâce au sélénium et au rétinol qu'il contient.

Afin de mener à bien cette recherche, deux groupes de femmes enceintes ont été constitué : le premier, "le groupe Contrôle", composé de femmes consommant peu de poisson et qui ont poursuivi leur régime alimentaire habituel et le second, "le groupe Saumon", dont les femmes ont incorporé deux portions de saumon « à la mesure » dans leur diète habituelle, à partir de leur 20ème semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement. Le saumon consommé pour cette étude provenait exclusivement d'un établissement piscicole où les saumons sont nourris avec des huiles et des éléments d'origine végétale comme des algues ou des zooplanctons, riches en acides gras oméga 3, en vitamines A et E et en antioxydants.

Source : [Techno-Science](#)

A lire également :

> [Comment éviter les éléments toxiques durant votre grossesse](#)

> [Alimentation et grossesse](#)

> [Venez en discuter sur notre forum : alimentation grossesse](#)

Par **MagicMaman**

27/03/2012 | 11:18

● Voir tous les articles de **Actualités Santé**

Trouvez d'autres articles pour :

ok

À découvrir également



Future maman, bébés : attention



Grossesse : manger du



Grossesse : Mangez du



Grossesse : l'huile de poisson

Aujourd'hui Nouveau

Actu du jour

- Elle met sa fille au régime un livre
- Boire du thé pour booster

Votre astro

Bélier

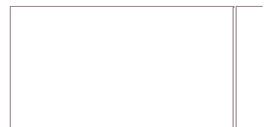
V

Psychotest

Avez-vous



VIDÉO : UNE GROSSESS



>

Inscription newsletter