



Gizi dan nutrisi merupakan hal yang harus dipenuhi selama kehamilan. Resiko kesehatan janin yang sedang dikandung akan berkurang jika mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang. Karenanya wanita hamil harus lebih berhati-hati dalam memilih makanan.

Menurut penelitian, mengonsumsi kacang setidaknya sekali dalam seminggu selama kehamilan, ternyata dapat mengurangi risiko munculnya penyakit asma pada anak. Penelitian baru ini adalah bagian dari Danis National Birth Cohort berdasarkan data yang dianalisis dari 61.000 wanita.

Seperti yang dilansir oleh Daily Express, sebelumnya perempuan telah disarankan untuk menghindari makan kacang selama kehamilan dan saat menyusui jika mereka atau suaminya memiliki alergi. Orang tua juga dianjurkan untuk tidak memberikan kacang pada anak-anak sampai mereka setidaknya berumur 3 tahun.

Namun pada tahun 2008, Food Safety Agency justru merekomendasikan kacang. Kini Department of Health mengklaim bahwa perempuan dapat memilih untuk mengonsumsi kacang atau makanan yang mengandung kacang sebagai bagian dari diet sehat dan seimbang, kecuali jika dokter tidak menyarankan.

“Dampak dari diet pada wanita hamil terhadap kesehatan anaknya terus diperdebatkan.” kata Malayka Rahman, dari Asthma UK. Penelitian ini dipublikasikan dalam *Journal of Allergy and Clinical Immunology*.