

在美国，哮喘是儿童第三大住院治疗的原因，也是上学请假的主要原因之一。很多妈妈为此头痛不已。不过，美国“今日医学”网站4月9日发表的一篇文章为她们带来了好消息。该研究表明，在怀孕期间多吃苹果的母亲能保护自己的孩子在日后的生活中免受哮喘侵扰。

该研究追踪了近2000名孕妇的饮食习惯，并在5年后调查了她们的孩子以了解孕妇饮食对孩子呼吸系统的影响。研究结果表明，除了苹果，在1253个被观察的孩子中，其他食物和哮喘没有明显的关系。

研究者认为，苹果可以帮助孕妇和孩子补充维生素A、E、D和锌元素，它们能降低孩子患哮喘的几率。此外，苹果中的黄酮类化合物也有助于治疗哮喘、支气管炎等呼吸道疾病。