

CHẾ ĐỘ ĂN CỦA CHA QUYẾT ĐỊNH SỨC KHỎE CỦA CON

Chế độ ăn của người đàn ông trước khi khiến bạn đời mang bầu có thể giữ vai trò quyết định đối với sức khỏe của những đứa con trong tương lai, theo một nghiên cứu mới.

>>> 9 điều bạn chưa từng biết về tinh trùng

Các nhà khoa học Canada phát hiện, tinh trùng mang theo "ký ức" về phong cách sống của người cha và sẽ di truyền lại nó cho thế hệ con cái sau khi thụ tinh. Họ tuyên bố, "con cái là sản phẩm từ chế độ ăn uống của người cha" và khuyên những người đàn ông đang dự tính sinh con nên từ bỏ đồ ăn vặt và hấp thu nhiều rau, quả xanh hơn nữa.

Lời khuyên trên được đưa ra sau một nghiên cứu về axit folic - một dạng vitamin B có vai trò then chốt trong việc ngăn chặn các dị tật về não và xương sống như nứt đốt sống.

Theo các nhà nghiên cứu, tinh trùng mang theo "ký ức" về phong cách sống của người cha và sẽ di truyền lại nó cho thế hệ con cái sau khi thụ tinh.

Theo tạp chí Nature Communications, tiến sĩ Kimmins và các cộng sự đến từ Đại học McGill (Montreal, Canada) đã tiến hành so sánh sức khỏe của những con chuột có cha bị thiếu hụt axit folic với những con chuột có cha sở hữu mức vitamin này bình thường. Tất cả các chuột mẹ đều có mức axit folic bình thường. Kết quả là, những con chuột có bố thiếu hụt axit folic đối mặt với nguy cơ bị dị tật bẩm sinh, kể cả những khuyết tật nghiêm trọng về xương sống và hộp sọ cao hơn gần 30%.

Tiến sĩ Kimmins cho biết: "Chúng tôi thực sự kinh ngạc với kết quả thu được. Phần lớn sự chú ý hiện tập trung cho sức khỏe của mẹ trước khi thụ thai, trong khi sức khỏe của cha gần như bị sao lãng... Tuy nhiên, thực tế, cả đàn ông và phụ nữ cần phải lưu ý đến chế độ ăn uống cũng như tình trạng sức khỏe của họ trước khi thụ thai".

Nhóm nghiên cứu nhận định, việc thiếu axit folic đã gây ra những thay đổi nhỏ về đặc tính hóa học của ADN trong tinh trùng. Những thay đổi này sau đó đã có ảnh hưởng kéo dài đối với sự phát triển của đứa con chưa chào đời.

Phụ nữ thường được khuyên uống thêm thuốc bổ khi đang cố gắng thụ thai và trong suốt 12 tuần đầu tiên mang bầu. Theo tiến sĩ Kimmins, hiện còn quá sớm để khuyên các ông bố tương lai cũng uống thuốc bổ sung dưỡng chất, thay vào đó họ nên có chế độ ăn lành mạnh, giàu rau xanh, giảm chất béo và đồ ăn vặt, tránh rượu cồn.