

ĂN SÁNG NO GIÚP TĂNG KHẢ NĂNG THỤ THAI

Những phụ nữ đang vật lộn để thụ thai nên thử áp dụng việc ăn một bữa sáng thật no nê, thịnh soạn, theo một nghiên cứu mới.

Các nhà nghiên cứu phát hiện, "đánh chén" một bữa no nê vào buổi sáng, thay vì buổi tối, có thể giúp những phụ nữ mắc hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) "dính bầu". Thống kê cho thấy, PCOS hiện là căn bệnh ảnh hưởng tới khoảng 6% - 10% các chị em đang trong độ tuổi sinh đẻ, hủy hoại khả năng sinh sản của họ.

Ở những phụ nữ mắc bệnh, PCOS đã tạo ra tính kháng insulin, dẫn đến sự gia tăng hormone nam tính androgen và cũng có thể gây ra hiện tượng kinh nguyệt không đều, rụng tóc, tăng mọc lông trên cơ thể, mụn nhọt, tiểu đường và các vấn đề sinh sản. Việc hấp thụ phần lớn lượng calo trong ngày vào buổi sáng sẽ giúp điều chỉnh insulin, testosterone và các hormone khác, vốn có thể đảo ngược khả năng thụ thai của phái yếu.

Ảnh: blogs.jpmsonline.com

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành thử nghiệm đối với 60 phụ nữ trong 12 tuần tại Đại học Jerusalem của người Do Thái (Israel). Những đối tượng tình nguyện này trong độ tuổi từ 25 - 39, tương đối gầy với chỉ số khối cơ thể nhỏ hơn 23 và mắc hội chứng PCOS.

Toàn bộ số phụ nữ nói trên được chia thành 2 nhóm bằng nhau và mỗi người trong số họ được phép hấp thụ khoảng 1.800 calo/ngày. Điểm khác biệt giữa hai nhóm là thời gian ăn bữa thịnh soạn nhất trong ngày với xấp xỉ gần 980 calo: một nhóm dùng bữa này vào buổi sáng trong khi nhóm còn lại "đánh chén" nó vào buổi tối. Các nhà nghiên cứu muốn tìm hiểu xem liệu thời gian thu nạp calo có ảnh hưởng tới sự kháng insulin và gia tăng androgen ở những phụ nữ mắc hội chứng PCOS hay không.

Kết quả thu được là, hàm lượng đường glucoza và tính kháng insulin giảm 8% ở những người ăn bữa lớn nhất trong ngày vào buổi sáng, trong khi không có thay đổi nào ở nhóm còn lại. Ngoài ra, ở nhóm ăn sáng, lượng hormone nam tính testosterone sụt xuống gần một nửa, trong khi vẫn giữ nguyên ở nhóm ăn tối.

Tỉ lệ rụng trứng ở những chị em thuộc nhóm ăn sáng cũng cao hơn nhiều so với các bạn đồng giới thuộc nhóm còn lại. Điều này ám chỉ, bữa sáng no nê dẫn tới sự cải thiện khả năng thụ thai ở những phụ nữ mang trong mình hội chứng PCOS.

Giáo sư Oren Froy, người đứng đầu nghiên cứu, kết luận: "Công trình của chúng tôi cho thấy một cách rõ ràng rằng, lượng calo chúng ta hấp thụ mỗi ngày rất quan trọng, nhưng thời điểm chúng ta thu nạp chúng thậm chí còn quan trọng hơn".