

## ĂN NHIỀU CÁ GIÚP GIẢM TRẦM CẢM SAU SINH

Trầm cảm sau sinh có thể khiến sức khỏe người mẹ bị giảm sút, và điều này cũng ảnh hưởng tới tình trạng và sự phát triển của bé.

>>> Ăn cá có thể giúp người già tránh bệnh Alzheimer

Các nhà khoa học Canada đã phát hiện ra rằng, thiếu axit omega-3, chất có nhiều trong cá, có thể khiến tình trạng trầm cảm sau sinh thêm nặng. Trong đó, những người phụ nữ ở độ tuổi sinh sản có nguy cơ trầm cảm cao hơn so với những nhóm tuổi khác, và việc sinh đẻ càng khiến cho tình trạng này thêm nặng, đặc biệt là với những phụ nữ nhạy cảm.

Tình trạng trầm cảm sau sinh có liên quan đến tình trạng sức khỏe của mẹ bị xấu đi, và cũng là nguyên nhân khiến tình trạng và sự phát triển của bé không được hoàn hảo.

“Các công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng axit Omega-3, các phản ứng hóa học và việc mang thai có liên hệ mật thiết với nhau. Những phản ứng hóa học này sẽ làm giải phóng ra chất serotonin trong não. Chất này có tác dụng điều tiết trạng thái tinh thần của chúng ta”, giáo sư Gabriel Shapiro, thuộc Trung tâm nghiên cứu tại bệnh viện bà mẹ, trẻ em Sainte-Justin, tác giả của công trình nghiên cứu này cho biết.

Omega truyền từ mẹ sang con thông qua nhau thai và thông qua sữa mẹ sau khi sinh. Đây là lý do vì sao bà mẹ khi mang thai và sau sinh ít nhất là 6 tuần thường thiếu hụt loại axit này.

Rất nhiều người phụ nữ đã tìm cách nâng cao hàm lượng Omega-3 trong cơ thể bằng cách thay đổi khẩu phần ăn, tăng khẩu lượng cá trong thức ăn hàng ngày.