

## ĐỒ ĂN NHANH CÓ THỂ KHIẾN ĐÀN ÔNG VÔ SINH?

Các anh chàng trẻ tuổi nên hạn chế sử dụng đồ ăn nhanh nếu muốn sau này được làm bố, các nhà khoa học cảnh báo.

>>> Ăn nhiều đồ ăn nhanh, chỉ số IQ trẻ em thấp

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Harvard (Mỹ) và Đại học Murcia (Tây Ban Nha), những đồ ăn nhanh như bánh pizza, khoai chiên, snack,... có thể làm tăng nguy cơ vô sinh ở đàn ông.

Nhóm nghiên cứu đã tiến hành phân tích mẫu tinh dịch để kiểm tra sức khỏe "con giống" của 188 nam thanh niên từ 18 đến 22 tuổi. Những người tình nguyện cũng được yêu cầu hoàn thành một bảng thống kê về chế độ dinh dưỡng hàng ngày của họ.

Đồ ăn nhanh có thể làm tăng nguy cơ vô sinh ở đàn ông

Sau khi phân tích dữ liệu, các nhà khoa học phát hiện tinh trùng của nhóm thanh niên ăn nhiều thực phẩm ít trans fat – chất béo độc hại có trong phần lớn các loại thực phẩm chế biến – khỏe mạnh hơn tinh trùng của nhóm ăn nhiều thực phẩm có hàm lượng trans fat cao.

"Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy chế độ dinh dưỡng ảnh hưởng rất lớn tới chất lượng tinh trùng của đàn ông. Đặc biệt, chế độ dinh dưỡng giàu cá, hoa quả tươi, ngũ cốc, đậu và rau dường như giúp tăng cường hoạt động của tinh trùng", tiến sĩ Audrey Gaskins, người đứng đầu nghiên cứu, cho biết.

Mặc dù vậy, tiến sĩ Audrey Gaskins nhấn mạnh rằng cần tiến hành thêm các nghiên cứu để tìm ra mối quan hệ tương tác giữa chế độ dinh dưỡng và nguy cơ vô sinh ở đàn ông.

"Đây là một nghiên cứu nhỏ và chúng tôi chưa chắc chắn liệu chế độ dinh dưỡng nhiều trans fat có phải là nguyên nhân chính làm suy yếu tinh trùng của đàn ông không. Nhưng chúng tôi khẳng định có mối liên hệ giữa chế độ dinh dưỡng và chất lượng tinh trùng".

Trong một nghiên cứu khác với 100 người đàn ông tình nguyện, các nhà khoa học thuộc Đại học Y Harvard cũng phát hiện thấy những người ăn nhiều thực phẩm có hàm lượng trans fat cao có mật độ tinh trùng trong tinh dịch thấp.