

ĂN NHIỀU ĐỒ NGỌT, TRẺ KÉM THÔNG MINH

Trẻ em dưới 3 tuổi ăn nhiều đồ ăn nhanh như khoai tây chiên, snack, bánh quy, pizza,... có thể kém thông minh hơn khi lớn lên so với những trẻ em cùng tuổi khác, theo một nghiên cứu mới được công bố của các nhà khoa học người Anh.

Để giúp trẻ có thể phát triển trí não tốt nhất trong 3 năm đầu đời, các bậc phụ huynh nên hạn chế cho con ăn thực phẩm đông lạnh và đồ ăn nhanh.

Các nhà khoa học thuộc trường Đại học Bristol (Anh) đã tiến hành nghiên cứu 14.000 trẻ em sinh vào những năm 1990. Phụ huynh của những đứa trẻ này được yêu cầu trả lời các câu hỏi về chế độ ăn uống của con họ ở các độ tuổi 3, 4, 7 và 8. Chế độ ăn uống được chia làm 3 loại, bao gồm: chế độ ăn giàu chất béo và đường, chế độ ăn cân đối giữa thịt và rau và chế độ ăn nhiều hoa quả và rau.

Sau đó, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra chỉ số thông minh (IQ) của các đứa trẻ khi chúng được 8 tuổi. Kết quả cho thấy, 20% số trẻ em ăn nhiều chất béo và đường trong thời gian dưới 3 tuổi có chỉ số IQ trung bình thấp hơn 5 điểm so với nhóm trẻ ăn uống điều độ theo một chế độ dinh dưỡng hợp lý.

“Não bộ của trẻ em phát triển nhanh nhất trong 3 năm đầu đời và một chế độ dinh dưỡng tốt trong thời kỳ này sẽ giúp não bộ của trẻ phát triển tối đa. Sau thời kỳ này, não bộ của trẻ bắt đầu phát triển chậm lại, nên chế độ dinh dưỡng không ảnh hưởng nhiều tới trí não của trẻ”, tiến sĩ Pauline Emmett, một thành viên nhóm nghiên cứu, cho biết trên tờ Daily Mail.

Nhóm nghiên cứu cũng nói, các yếu tố khác cũng có thể ảnh hưởng tới trí thông minh của trẻ như địa vị xã hội của bố mẹ, thời gian bú sữa mẹ, cách chăm sóc giáo dục trẻ, môi trường trong nhà dành riêng cho trẻ trong 3 năm đầu đời,...

Để giúp trẻ có thể phát triển trí não tốt nhất trong 3 năm đầu đời, các nhà khoa học khuyên các bậc phụ huynh nên cho trẻ ăn theo chế độ dinh dưỡng hàng ngày của gia đình, nhiều thực phẩm tươi và hạn chế cho trẻ ăn những thực phẩm đông lạnh và đồ ăn nhanh.