

HẬU HẾT BÀ BẦU THIẾU VITAMIN D

Phụ nữ mang thai cần uống vitamin D liều cao hơn nữa, so với các chỉ định thông thường hiện nay, một nghiên cứu mới nhất vừa khuyến cáo. Sự thiếu hụt vitamin quan trọng này khiến mẹ và bé có nguy cơ mắc nhiều bệnh.

Tác giả nghiên cứu, giáo sư Adit Ginde, từ Trường Y,

Phụ nữ mang thai cần uống vitamin D liều cao hơn nữa, so với các chỉ định thông thường hiện nay, một nghiên cứu mới nhất vừa khuyến cáo. Sự thiếu hụt vitamin quan trọng này khiến mẹ và bé có nguy cơ mắc nhiều bệnh.

Tác giả nghiên cứu, giáo sư Adit Ginde, từ Trường Y, Đại học Denver, Colorado (Mỹ), nói: "Chúng ta đã biết vitamin D quan trọng như thế nào với xương của bà mẹ và bé sơ sinh, nhưng thực tế chúng ta chỉ mới biết sơ sơ bề nổi của nhiều ích lợi tiềm năng của vitamin này đối với thai kỳ".

Nghiên cứu đã tìm thấy khoảng 70% thai phụ ở Mỹ bị thiếu hụt vitamin D. Những phụ nữ có làn da sẫm, người thường mặc bộ đồ trùm kín vì lý do tôn giáo hoặc văn hóa và những người sống ở những nơi có mùa đông dài hơn thì có hàm lượng vitamin D đặc biệt thấp.

"Uống vitamin trong thai kỳ giúp tăng hàm lượng vitamin D, nhưng nhiều phụ nữ lại chỉ bắt đầu uống sau khi đã có thai. Mặc dù nghiên cứu còn tiếp tục, song tôi nghĩ tốt nhất là các cô gái hãy bắt đầu uống vài tháng trước khi có bầu, để làm tăng tối đa ích lợi với sức khỏe", giáo sư Ginde phát biểu trên website của trường.

Thiếu hụt vitamin D được xem là có liên quan đến việc gia tăng các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp và hen ở trẻ. Ở người lớn, nó sẽ góp phần gây ra bệnh tim mạch và một vài dạng ung thư nào đó.

Cuộc sống ít vận động và "nhốt" mình trong các căn hộ hiện nay là nguyên nhân lớn gây ra tình trạng này.