

CHẤT XƠ LÀM GIẢM KHẢ NĂNG SINH SẢN Ở PHỤ NỮ

Những thực phẩm tốt cho sức khỏe có thể làm giảm cơ hội có con ở phụ nữ? Một nghiên cứu mới đây đã chỉ ra rằng những thực phẩm giàu chất xơ có thể ảnh hưởng tới khả năng sinh sản của phụ nữ.

Nghiên cứu của các nhà khoa học người Mỹ cho thấy rằng những thực phẩm giàu chất xơ như bánh mì, mì ống, hạt ngũ cốc và một số loại rau,... có thể khiến mất cân bằng hormone sinh sản ở phụ nữ. Điều này có nghĩa là càng ăn nhiều thực phẩm có chất xơ, cơ hội thụ thai ở phụ nữ càng giảm.

Các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu trong vòng 2 năm, với 250 phụ nữ đang trong độ tuổi sinh đẻ trên toàn nước Mỹ. Kết quả, họ đã phát hiện những phụ nữ thường xuyên ăn thực phẩm có chất xơ bị giảm lượng hormone sinh sản so với mức bình thường.

Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cũng cho thấy ăn nhiều chất xơ có thể ảnh hưởng tới chu kỳ kinh nguyệt ở phụ nữ - cụ thể, khả năng rụng trứng của những phụ nữ này sẽ bị giảm, từ đó khả năng có bầu cũng giảm theo.

Trước đây, một số nghiên cứu khoa học cũng đã chứng minh được rằng thể dục quá sức, tâm lý lo lắng, stress làm giảm lượng hormone thúc đẩy quá trình rụng trứng ở phụ nữ. Nhưng đây là lần đầu tiên một nghiên cứu khoa học khẳng định thực phẩm giàu chất xơ ảnh hưởng tới vấn đề sinh sản của phụ nữ.