# BÀ BẦU UỐNG NHIỀU NƯỚC NGỌT DỄ BỊ TIỂU ĐƯỜNG

Các loại nước ngọt đã trở thành những loại đồ uống rất phổ biến trong các bữa ăn của hầu hết các nước.

Kết quả một công trình nghiên cứu cho thấy phụ nữ mang thai có nhiều rủi ro mắc bệnh tiểu đường nếu dùng nhiều nước ngọt.

Tại Mỹ, các loại đồ uống cung cấp tới
Các loại nước ngọt đã trở thành những loại đồ uống rất phổ biến trong các bữa ăn của hầu hết các nước.

Kết quả một công trình nghiên cứu cho thấy phụ nữ mang thai có nhiều rủi ro mắc bệnh tiểu đường nếu dùng nhiều nước ngọt.

Tại Mỹ, các loại đồ uống cung cấp tới gần 20% lượng calo mà người Mỹ tiêu thụ hàng ngày. Các dữ liệu cho thấy trung bình phần lớn lượng calo này đến từ nước ngọt.

Liwei Chen, nhà nghiên cứu của trường Đại học Louisiana cho rằng đường góp phần làm cơ thể béo phì và dẫn đến những căn bệnh về tim mạch và tiểu đường.

Đặc biệt phụ nữ nào có thói quen uống nhiều nước có đường trong khi mang thai có nhiều nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Bà Chen giải thích: "Tiểu đường trong lúc mang thai dễ xảy ra đối với phụ nữ không bị tiểu đường tuýp 2 trước khi mang thai, nhưng không dung nạp được chất glucose trong thời kỳ mang thai".

Không chỉ riêng phụ nữ mang thai mới gặp hiện tượng này. Hiện tượng này cũng gây ra vấn đề cho thai nhi. Đó là một trong những lý do quan trọng nhất gây ra một số biến chứng trước và sau khi sinh.

Liwei Chen đã xem xét dữ liệu của hơn 13.000 phụ nữ. Những người này được hỏi đã ăn và uống gì. Sau khi mang thai, các nhà nghiên cứu đã theo dõi sức khỏe của họ thêm khoảng 10 năm nữa.

Chen cho biết: "Chúng tôi nhận thấy những phụ nữ có thói quen uống các loại nước có nhiều đường thường có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường trong lúc mang thai cao hơn những phụ nữ uống ít nước có đường".

Chỉ cần uống 5 chai nước ngọt trong một tuần, chưa tới một chai nước ngọt mỗi ngày, cũng đủ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Thực tế cho thấy một số phụ nữ trước lúc mang thai trông rất khỏe mạnh, nhưng đến khi mang thai lại bị mắc bệnh tiểu đường.

Nhà nghiên cứu Liwei Chen nhấn mạnh rằng việc thay đổi cách thức ăn uống có thể giúp phụ nữ khỏe mạnh trong khi mang thai./.