

TÁO VÀ SỮA MẸ GIÚP TRẺ CHỐNG ĐƯỢC BỆNH HEN

Các chuyên gia về dinh dưỡng thuộc Đại học Toronto, Canada vừa công bố kết quả nghiên cứu cho thấy táo và sữa mẹ có thể giúp trẻ sơ sinh chống được bệnh hen suyễn, chàm và dị ứng.

Nghiên cứu trên cho thấy những phụ nữ ăn nhiều táo, hơn 4 quả/tuần có nhi

Các chuyên gia về dinh dưỡng thuộc Đại học Toronto, Canada vừa công bố kết quả nghiên cứu cho thấy táo và sữa mẹ có thể giúp trẻ sơ sinh chống được bệnh hen suyễn, chàm và dị ứng.

Nghiên cứu trên cho thấy những phụ nữ ăn nhiều táo, hơn 4 quả/tuần có nhiều khả năng sinh ra những đứa trẻ không bị mắc bệnh hen suyễn. Và, những bà mẹ không bao giờ ăn cá sẽ có khả năng sinh ra nhưng đứa trẻ mắc bệnh chàm cao hơn tới 43% so với những người mẹ ăn nhiều cá, hơn 1 lần/ tuần.

Một nghiên cứu khác của các nhà khoa học Hà Lan, được tiến hành qua theo dõi sức khỏe của 1.253 trẻ dưới 5 tuổi và chế độ ăn kiêng của các bà mẹ trong thời gian mang thai, cho thấy những đứa trẻ là con của những bà mẹ ăn nhiều táo trong quá trình mang thai có 37% ít mắc bệnh hen hơn những đứa trẻ có mẹ ăn ít táo.

Những đứa trẻ của các bà mẹ ăn nhiều táo cũng có 46% ít mắc bệnh hen và 53 % ít có khả năng mắc bệnh hen sau này.

Các nhà nghiên cứu cho rằng chất chống ôxy hóa có trong táo có khả năng phòng chống các bệnh nói chung. Thực tế cho thấy, ăn nhiều táo lâu nay đã được coi là một chế độ ăn kiêng tốt đối với phụ nữ.

Không chỉ táo và cá, những trẻ em được bú sữa mẹ ít nhất trong 3 tháng đầu cũng có khả năng cao ngăn chặn được bệnh hen, bệnh chàm và dị ứng thức ăn.

Hội nhi khoa và Bộ Y tế Canada khuyến khích các bà mẹ nên cho trẻ bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu sau khi sinh nhằm chống bệnh dị ứng, đặc biệt là đối với các gia đình có truyền thống mắc bệnh này.

Các bà mẹ đang mang thai hoặc trong thời kỳ nuôi con bằng sữa mẹ không nên sử dụng các loại thức ăn có nguy cơ cao gây bệnh dị ứng như các loại hạt.

Tổ chức nghiên cứu bệnh hen của Canada cho biết hiện có khoảng 3 triệu người Canada bị mắc bệnh hen và gần 500 người tử vong vì bệnh này mỗi năm./.