

THỰC PHẨM NÊN TRÁNH KHI MANG THAI

Nhãn gây nóng trong và tăng nhiệt bào thai, táo mào có thể gây co bóp tử cung. Nếu các bà bầu ăn nhiều hai loại quả này có thể phải đối mặt với nguy cơ sinh non hoặc sảy thai.

Dinh dưỡng đối với các bà bầu luôn là vấn đề được ưu tiên hàng đầu. Tuy nhiên, không phải loại thực phẩm nào cũng tốt và có lợi cho sức khỏe của bạn. Bạn có thể tham khảo những gợi ý dưới đây để bổ sung vào cẩm nang dinh dưỡng trong 9 tháng thai kỳ của mình.

Các món ăn chưa nấu chín kỹ

Nếu bạn là một fan trung thành của sushi, các món gỏi và lẩu, bạn sẽ phải tập "cai nghiện" trong suốt thời kỳ mang thai. Gỏi và các món ăn chưa được nấu chín kỹ có thể tiềm ẩn rất nhiều nguy cơ đối với bạn cũng như bé yêu. Chúng có thể làm bạn bị ngộ độc thức ăn, đau bụng hay bị nhiễm khuẩn và sán.

Ngay cả đối với các loại thịt nướng/thịt quay hay trứng chưa được chế biến kỹ cũng có thể gây nguy hại cho sức khỏe của bà bầu.

Cá có chứa hàm lượng thủy ngân cao

Các bà bầu ai cũng biết tác dụng của cá đối với sức khỏe của phụ nữ mang thai. Tuy nhiên, một số loại cá có hàm lượng thủy ngân cao như cá kiếm, cá mập, cá ngừ, cá mú biển cũng có thể gây ảnh hưởng không tốt tới sự phát triển não bộ của thai nhi, cụ thể là gây ra hiện tượng não không phát triển.

Đồ hộp và các loại thức ăn nhanh

Trong đồ hộp có chứa một loại vi khuẩn có tên *Listeria monocytogene* có khả năng xâm nhập vào cơ thể mẹ gây ra hiện tượng sảy thai và sinh non. Vì vậy, tốt nhất bạn nên hạn chế loại thực phẩm này. Trong trường hợp cần thiết, tốt nhất là bạn hãy đun nóng lại thức ăn trước khi sử dụng.

Ngoài ra, các loại thức ăn nhanh hoặc đồ ăn đã chế biến sẵn thường chứa quá nhiều dầu mỡ, cũng không tốt cho sức khỏe của bạn trong thời kỳ mang thai.

Bạn cũng không nên sử dụng các loại đồ hộp hay đồ ăn nhanh đã quá hạn sử dụng hay vỏ hộp bị trầy xước, thủng hay móp méo...

Các chế phẩm từ thịt

Xúc xích, jambon, thịt muối hay các chế phẩm khác từ thịt sống cũng không tốt cho sức khỏe của bạn và bé. Tốt nhất là bạn chỉ nên ăn những thực phẩm này khi đã chúng đã được hâm nóng hay nấu chín lại.

Gan động vật

Gan động vật cũng có thể gây nguy hại cho bạn vì đây là nơi tập trung nhiều độc tố nếu động vật bị nhiễm bệnh. Ngoài ra, trong gan cũng có chứa nhiều cholesterone và vitamin A. Nếu bạn ăn quá nhiều gan, kết hợp dùng thêm các loại thuốc hay thực phẩm dinh dưỡng khác có thể gây ra hiện tượng thừa vitamin, ảnh hưởng xấu đến bé yêu.

Các chế phẩm từ bơ, sữa chưa qua diệt khuẩn

Những thực phẩm làm từ bơ, sữa thường chứa rất nhiều dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển bộ xương cho bé. Tuy nhiên, bạn không nên sử dụng những thực phẩm chưa qua quá trình diệt khuẩn vì chúng có chứa nhiều loại vi khuẩn và có thể làm bạn và cả bé yêu bị ngộ độc thực phẩm.

Theo các chuyên gia, tốt nhất, bạn nên tránh xa bất cứ loại phomat nào làm từ sữa cừu hoặc sữa dê... vì chúng đặc biệt không tốt cho bé.

Thực phẩm gây dị ứng

Nếu bạn có tiền sử về dị ứng, bạn sẽ dễ dàng tránh được những tác nhân gây bệnh cho mình trong thời kỳ mang thai. Tuy nhiên, tùy vào thể trạng của từng người, bạn cũng rất có thể bị dị ứng trong thai kỳ. Vì vậy, bạn nên ngưng sử dụng tất cả các loại thực phẩm đang dùng nếu có các dấu hiệu dị ứng (ngứa, mẩn đỏ, sưng phù...) và đi khám để được điều trị kịp thời.

Gia vị quá nóng hay quá cay

Các gia vị và chất phụ gia quá nóng hay quá cay (gừng, ớt, hạt tiêu...) cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn trong thời gian mang thai, gây hiện tượng nóng trong và táo bón với các bà bầu.

Đồ ngọt

Trong thời kỳ mang thai, bạn nên hạn chế ăn quá nhiều đồ ngọt như kẹo, bánh và đồ ăn vặt... vì chúng có thể gây hiện tượng tăng cân quá nhanh. Ngoài ra, hàm lượng đường khá lớn chứa trong các loại thực phẩm này cũng có thể gây nguy cơ tiểu đường ở bé.

Đồ uống có chứa caffeine

Trong thời kỳ mang thai, nếu bạn dùng thường xuyên các loại đồ uống có chứa caffeine (như coffe, chè, coca, nước tăng lực, soda, cocktail...) bạn sẽ có thể bị tăng nhịp tim và áp lực máu dẫn đến mất ngủ và đau đầu. Không chỉ thế, nó còn ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi trong bụng, gây nguy cơ sảy thai và sinh non.

Rượu

Phụ nữ mang thai và trong đang trong thời kỳ cho con bú đặc biệt không nên uống rượu vì có thể gây nguy hại không chỉ cho sức khỏe của mẹ mà còn ảnh hưởng đến cả bé. Các nghiên cứu khoa học cũng đã chứng minh, chỉ cần một lượng rượu nhỏ mà mẹ uống vào trong thời kỳ mang thai cũng có thể gây dị tật ở thai nhi, sảy thai và sinh non.

Thuốc lá

Khói thuốc lá không chỉ gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe của bạn mà còn gây nguy hại cho cả bé trong bụng. Mẹ hút thuốc làm tăng nguy cơ thai chết lưu, thai phát triển chậm và bé sinh thiếu tháng. Nếu trong thời kỳ mang thai (đặc biệt là 3 tháng đầu), mẹ hít phải khói thuốc lá (hút thuốc lá thụ động) cũng gây ảnh hưởng trầm trọng đến con.

Các món nên tránh khác

- Quẩy: Trong quẩy có phèn chua (chứa nhôm - một chất vô cơ), ăn nhiều có nguy cơ bị down ở thai nhi.
- Rau bina (rau chân vịt): Cản trở việc hấp thu chất sắt dẫn đến thiếu máu