

## UỐNG 4 CỐC CÀ PHÊ MỖI NGÀY GIẢM 25% KHẢ NĂNG CÓ CON

Uống nhiều cà phê mỗi ngày ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng có con của phụ nữ, các chuyên gia cảnh báo. Ảnh hưởng này tồi tệ không kém các trục trặc do mẹ uống rượu, hút thuốc hay béo phì khi mang thai.

Các nhà nghiên cứu

Uống nhiều cà phê mỗi ngày ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng có con của phụ nữ, các chuyên gia cảnh báo. Ảnh hưởng này tồi tệ không kém các trục trặc do mẹ uống rượu, hút thuốc hay béo phì khi mang thai.

Các nhà nghiên cứu Hà Lan theo dõi sức khỏe và thói quen của 9.000 phụ nữ gặp trục trặc với vấn đề sinh nở trong suốt 13 năm sau khi họ kết thúc việc điều trị thụ tinh trong ống nghiệm.

Một số trong nhóm này có con nhờ liệu pháp thụ tinh, số khác thì không. Khoảng 1.350 người đã có con tự nhiên sau quá trình trị liệu, với hầu hết các ca mang thai xảy ra trong năm đầu tiên.

Khi nhóm nghiên cứu từ Đại học Radboud ở Nijmegen tìm hiểu tại sao một phụ nữ thụ thai tự nhiên được, số khác thì không, họ phát hiện thấy lối sống đóng vai trò quyết định.

(Ảnh: specialtyroast.com)

Những người uống mỗi ngày đến 4 cốc cà phê, chè hoặc các nước uống có caffein khác thì giảm 26% khả năng có con.

Việc uống ba cốc rượu hoặc nhiều hơn mỗi tuần cũng có ảnh hưởng tương tự, trong khi việc thừa cân một chút làm giảm nguy cơ có thai.

Hút thuốc dường như vẫn gây thất bại nhiều nhất: hút hơn một điếu mỗi ngày làm giảm hơn 1/3 cơ hội làm mẹ.

Tiến sĩ Bea Lintsen cho biết tổng hợp lại, một phụ nữ khó có con, thừa cân, tuổi độ 36, uống ít nhất 4 cốc cà phê mỗi ngày, hút nhiều hơn 1 điếu thuốc mỗi ngày và nốc ít nhất 3 cốc rượu mỗi tuần sẽ chỉ có 5% cơ hội làm mẹ một cách tự nhiên.

Giáo sư Bill Ledger, một bác sĩ sản khoa hàng đầu ở Anh, cho biết caffein là "chất độc" đối với trứng của phụ nữ và khuyến cáo những người muốn sinh con nên hạn chế tiêu thụ chè cũng như cà phê.

Ông cũng bổ sung thêm rằng caffein còn có thể hủy hoại tinh trùng, đồng nghĩa với việc cánh đàn ông nên cân nhắc đến lượng chè và cà phê họ uống mỗi ngày.