

ĂN TÁO KHI MANG THAI GIÚP BÉ KHỎI BỊ SUYỄN

Theo một cuộc nghiên cứu mới thì những phụ nữ có ăn táo trong khi mang thai có thể bảo vệ con mình khỏi bị bệnh suyễn và các triệu chứng liên quan.

Ông S. M. Willers thuộc Trường đại học Utrecht - người dẫn đầu cuộc nghiên cứu, và các nhà nghiên cứu của Hà Lan và Scotland đã theo dõi chế độ ăn uống của hơn 2.000 phụ nữ và kiểm tra tình trạng sức khỏe ở phổi của 1.253 đứa con của họ.

Vào lúc 5 tuổi, có 162 trẻ (12,9%) bị cơn khò khè trong năm trước đó, và 145 trẻ (11,6%) đã được bác sĩ xác nhận là bị suyễn.

Theo báo cáo của nhóm nghiên cứu đã được đăng trên tạp chí y khoa Thorax thì trong số những loại thực phẩm mà các phụ nữ mang thai đã ăn và được ghi nhận, thì chỉ có táo cho thấy có liên quan đến việc bảo vệ trẻ khỏi các triệu chứng thở khò khè và bệnh suyễn. Ông Willers và các đồng nghiệp cho biết đây là một phát hiện mới.

(Ảnh: Vegetarianwomen)

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện rằng con của các bà mẹ đã ăn hơn 4 trái táo mỗi tuần có tiền sử thở khò khè ít hơn 37% và khả năng bị bệnh suyễn ít hơn 53% so với con của các bà mẹ chỉ ăn một trái táo một tuần hoặc không ăn trái nào trong khi mang thai.

Theo các nhà nghiên cứu thì mối liên quan đặc trưng được phát hiện ở đây – tức là mối liên quan với táo, chứ không phải với tổng số lượng trái cây được dùng, hay với sự tiêu thụ quả chua, nước ép trái cây hoặc rau đã gợi ý rằng táo có một tác dụng riêng biệt nào đó. Có thể đó là nhờ thành phần hóa thực vật như flavonoid, chất đã được chứng minh là có tác dụng có ích cho chức năng phổi của người lớn.

Cuộc nghiên cứu này cũng phát hiện rằng ăn cá trong thai kỳ có thể giúp làm giảm nguy cơ bị chàm (eczema) - một dạng dị ứng da - nơi con cái. Con của các bà mẹ đã ăn cá tối thiểu một lần một tuần trong thời gian mang thai có nguy cơ bị chàm thấp hơn 43% so với con của các bà mẹ đã không ăn cá.

Các nhà nghiên cứu cho biết: "Nếu những kết quả này được chứng thực thì những lời khuyên về thay đổi chế độ ăn uống trong thai kỳ có thể giúp bảo vệ trẻ em không bị bệnh suyễn và dị ứng".

Linh Anh