

## VITAMIN GIÚP GIẢM NGUY CƠ VÔ SINH

Chị em phụ nữ có thể tăng cơ hội có em bé bằng cách dùng các viên đa vitamin, theo các nhà nghiên cứu Trường Y Harvard (Mỹ).

Sau cuộc nghiên cứu kéo dài 8 năm trên 18.000 phụ nữ, các nhà khoa học phát hiện những người dùng viên đa vitamin ít nhất 6 lần/tuần giảm được 40% nguy cơ gặp các vấn đề về rụng trứng gây vô sinh so với những người khác.

Tại Anh, có khoảng 150.000 phụ nữ mắc các vấn đề về rụng trứng, với gần 1/10 phụ nữ bị ảnh hưởng bởi vô sinh. Đây là nguyên nhân gây vô sinh thứ hai ở nữ giới sau tắc nghẽn ống dẫn trứng.

"Các viên đa vitamin có nhiều dưỡng chất, trong đó có axit folic - chất giúp ngăn chặn các vấn đề sinh sản ở phụ nữ và giữ vai trò quan trọng trong việc ngừa các khiếm khuyết ở thai nhi", Jorge Chavarro, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết.

Theo các nhà khoa học, axit folic - có nhiều trong rau xanh rậm lá và gan động vật - có liên quan đến tật nứt đốt sống ở thai nhi, do đó thai phụ và những phụ nữ đang cố gắng có thai thường được khuyên nên dùng viên bổ sung axit folic.

TƯỜNG VY