

BÀ BẦU ĂN NHIỀU CÁ BÉO DỄ BỊ ĐẼ NON

Ăn quá nhiều những loài cá nhiều dầu mỡ khi mang thai sẽ gia tăng nguy cơ sinh con trước thời hạn. Nhưng bà bầu vẫn nên ăn đủ cá để đảm bảo sức khỏe cho thai nhi.

Ăn nhiều hoặc ít cá quá đều có hại cho bà bầu. (Ảnh: BBC)

Các nhà nghiên cứu cho biết sự nguy hại có thể bắt nguồn từ hàm lượng chất thủy ngân quá cao trong những loài cá nhiều dầu như cá thu, cá hồi hay cá mòi. Nhưng các bà bầu và tất cả mọi người vẫn cần phải ăn đủ cá để khỏe mạnh. Phụ nữ mang thai nên ăn cá 2 lần/tuần. Họ nên tránh ăn cá mập, cá maclin và cá kiếm bởi chúng đặc biệt nhiều thủy ngân và các chất gây độc khác.

Phụ nữ đang cho con bú hoặc chuẩn bị mang thai nên ăn cá béo 2 lần/tuần. Còn các phụ nữ khác, đàn ông và con trai có thể ăn 4 lần/tuần. Mỗi lần nên ăn khoảng 140 g cá. Cá béo rất giàu chất omega-3 có lợi cho sức khỏe. Ăn đủ cá sẽ tăng cân cho trẻ và giúp trẻ thông minh hơn

Nghiên cứu đã tìm hiểu hơn 1.000 phụ nữ mang thai ở Michigan, Mỹ. Tiến sĩ Fei Xue và cộng sự đã đo lượng thủy ngân trong tóc của những phụ nữ này và đối chiếu với thời điểm họ sinh con.

Ở những phụ nữ sinh con sớm 2 tuần, nguy cơ có hàm lượng thủy ngân trong tóc gấp đôi bình thường tăng 3 lần so với các sản phụ khác. Những phụ nữ này thường ăn nhiều cá béo hơn, đặc biệt là cá đóng hộp.

M.T.