

Choline, được tìm thấy trong lòng đỏ trứng, thịt lợn mỡ, cá hồi, các loại ngũ cốc và các loại rau lá xanh là cần thiết để giúp não bộ của thai nhi phát triển khỏe mạnh.

Choline là một chất quan trọng giúp các tế bào tăng trưởng và hoạt động phù hợp.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Chapel Hill, North Carolina (Mỹ) đã nghiên cứu về ảnh hưởng của choline lên những con chuột mang thai.

Họ chia 3 nhóm chuột mẹ ăn theo 3 chế độ khác nhau: thức ăn thiếu choline; thức ăn tiêu chuẩn và thức ăn bổ sung choline. Sau đó kiểm tra não bộ của những chuột con để sinh ra.



Nguồn: Diendantretho.com

Kết quả là, những chú chuột con có mẹ ăn quá ít choline thì có ít mạch máu trong não hơn nhóm ăn bình thường.

Công bố trên tạp chí Proceedings of the National Academy of Sciences, các chuyên gia cho biết sự phát triển của các mạch máu mới là điều tiên quyết để não phát triển. Nếu bào thai trong bụng mẹ có quá ít mạch máu, não sẽ teo tóp đi.

Tiến sĩ Steven Zeisel, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết phát hiện này có thể có "tầm quan trọng rất lớn đối với việc con người". Nếu thiếu choline của người mẹ không đủ choline, não của bé phát triển quá ít mạch máu, sẽ khiến đứa trẻ gặp khó khăn trong việc ghi nhớ và học tập sau này.

Ông cũng nói thêm "chúng có 14% phụ nữ mang thai mà Mẹ ăn đủ lượng choline", và trung bình cứ 4 phụ nữ thì có một người thiếu hụt choline này.

Các bà bầu có lượng choline thấp nhất thì có nguy cơ sinh con khuyết tật cao gấp 4 lần so với nhóm phụ nữ ăn choline này nhiều nhất, tiến sĩ Zeisel nói.

Theo **Vnexpress**