

Thai nghén và thực phẩm

Ngày 8 Tháng Ba 2005

Khi có thai tôi có cần cân nhắc về bất cứ thực phẩm đặc biệt nào không?

Có! Vì sức khỏe bản thân và của em bé trong thai kỳ, điều quan trọng là quý bà chọn những thức ăn bổ dưỡng từ các loại thực phẩm như rau quả, trái cây, thực phẩm làm từ sữa, bánh mì, cốm (*cereals*), pasta, thịt nạc, cá, trứng và các loại đậu/hạt.

Ngoài ra sự an toàn thực phẩm cũng rất quan trọng. Những chi tiết này sẽ giúp quý vị có những quyết định an toàn khi chọn và nấu nước thức ăn cho mình và/hay gia đình.

Cần phải để ý những gì?

Chất thủy ngân trong loài cá có thể có hại

Cá có nhiều chất đạm (prôtêin) và chất khoáng, ít mỡ bão hòa, có axit mỡ omega-3. Axit mỡ omega 3 là chất quan trọng cho sự phát triển hệ thống thần kinh trung ương của trẻ sơ sinh, trước và sau khi chào đời.

Thế nhưng tiêu thụ quá nhiều thực phẩm bổ dưỡng khi sắp làm mẹ hay cho con bú sữa mẹ có thể lại có hại. Bởi lẽ một số loại cá có chất thủy ngân đến mức có thể gây hại cho thai nhi hay hệ thống thần kinh trung ương đang phát triển của trẻ nhỏ.

Bảng chi tiết dưới đây sẽ giúp quý vị chọn và bao gồm cá trong chế độ ăn uống quân bình, vì cá là một phần quan trọng.

suất *	loại đồ biển
chỉ 1 suất một tuần mà thôi	<i>Orange Roughy (Sea Perch)</i> hay cá trê và (<i>Catfish</i>) KHÔNG ăn cá thêm trong tuần này
HAY	
chỉ 1 suất mỗi hai tuần mà thôi	Cá mập (<i>Lát</i>) hay <i>Billfish (Swordfish, Broadbill hay Marlin)</i> và KHÔNG ăn cá thêm trong hai tuần này
HAY	
2-3 suất một tuần mà thôi	bất cứ loại cá và đồ biển nào

* Cỡ phần ăn

- thai phụ hay dự tính thụ thai, 1 suất = 150 gam
- trẻ em từ 6 tuổi trở xuống, 1 suất = 75 gam

(Trích từ FSANZ)

Nhiễm khuẩn *Listeria (Listeriosis)* có thể bị bệnh nặng

Listeria là loại vi khuẩn có thể có ở trong một số thực phẩm. Đối với người khỏe mạnh, loại vi khuẩn này gây ra một ít hoặc không gây ra triệu chứng gì cả, nhưng có thể lại rất nguy hiểm đối với thai phụ và em bé. Sự thay đổi nội tiết tố trong thời kỳ ảnh hưởng đến hệ miễn dịch của người mẹ khiến cho họ dễ bị bệnh vi khuẩn.

Listeria có thể lây sang thai nhi và có thể đưa đến tình trạng sẩy thai, tử sản (thai nhi chết trong bụng mẹ) hay sinh thiếu tháng.

Việc nấu nướng bình thường sẽ tiêu diệt vi khuẩn *Listeria*, nhưng chúng có thể sinh sôi nảy nở trong thực phẩm để trong tủ lạnh. Lý tưởng nhất là chỉ tiêu thụ thức ăn vừa mới nấu và trái cây, rau quả mới rửa kỹ. Quý vị có thể tiêu thụ thức ăn còn dư nếu chúng được cất vào tủ lạnh nhanh chóng và không để quá một ngày. Điều quan trọng là đừng tiêu thụ thực phẩm mà quý vị cảm thấy không chắc chắn về sự vệ sinh hay cách tồn trữ.

Nên tránh tiêu thụ phần lớn những thực phẩm đông lạnh, ăn liền như:

- phomat mềm như *brie*, *camembert* và *ricotta* – nếu nấu nóng thì ăn được,
- thịt gà lát ăn liền (*takeaway*) nấu chín hay đông lạnh – như thịt gà lát để vào bánh mì xăng-uych,
- thịt nguội và patê,
- xà lách làm sẵn,
- đồ biển ăn sống như *sashimi*, cá hồi hun khói hoặc *oyster* (*oyster* đóng hộp thì an toàn).

Folate là chất quan trọng trong những giai đoạn ban đầu

Folate là sinh tố B, cần thiết cho sự phát triển và tăng trưởng tốt. Em bé tăng trưởng nhanh nhất trong những tuần lễ đầu – là lúc mà chính quý vị cũng chưa biết mình có thai. *Folate* là chất đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ ít nhất một tháng trước khi có thai và trong ba tháng đầu của thai kỳ để giúp ngăn chặn trường hợp em bé bị dị dạng khi ra đời như tật nứt đốt sống (*spina-bifida*).

Các chuyên gia đề nghị phụ nữ trong tuổi thụ thai nên tiêu thụ 400 microgam (μg) *Folate* mỗi ngày. Nếu dự tính thụ thai hàng ngày quý vị nên uống ít nhất 500 microgam (μg) axit *folic* bổ sung. Quý vị nên tiếp tục uống cho đến tuần lễ thứ 12 của thai kỳ. Dạng viên của chất *Folate* gọi là axit *folic* và có bán tại các nhà thuốc Tây. Nếu gia đình có người bị khiếm khuyết ống dây thần kinh, quý vị nên tham khảo bác sĩ gia đình.

Ngoài ra quý vị cũng nên tiêu thụ nhiều loại thực phẩm giàu chất *Folate* tự nhiên như trái cây tươi và rau xanh, hay thực phẩm được tăng cường chất *Folate*. Muốn biết thực phẩm đóng gói có bao nhiêu chất *Folate*, quý vị chỉ cần xem bảng liệt kê chất dinh dưỡng trên bao bì.

Cầm bốc/chế biến thực phẩm an toàn

Ngăn ngừa bệnh tật lây qua thực phẩm bao giờ cũng là điều quan trọng, nhưng càng quan trọng hơn trong thai kỳ, khi mà sự thay đổi của nội tiết tố ức chế hệ miễn dịch của phụ nữ, khiến cho cơ thể khó đề kháng bệnh tật hơn. Như vậy cả thai phụ lẫn thai nhi có thể bị tác hại. Sau đây là một số điều chính mà quý vị cần nhớ để giúp bảo đảm sự an toàn của thực phẩm quý vị tiêu thụ.

Những mẹo hay về an toàn thực phẩm

- Giữ thức ăn lạnh thật lạnh (dưới 5°C) và thức ăn nóng thật nóng (trên 60°C). Vi khuẩn thường hay gây ra chứng ngộ độc thực phẩm sinh sôi nảy nở rất nhanh trong khoảng nhiệt độ từ 5°C đến 60°C. Để thức ăn lạnh trong tủ lạnh cho đến khi sẵn sàng để tiêu thụ và dọn thức ăn nóng thật nóng.
- Nấu kỹ thức ăn. Nấu thật kỹ thịt gà, vịt xay, xúc xích và những loại thịt chế biến khác, cho đến tận trong ruột. Không để phần nào nhìn còn đỏ hồng.
- Tách biệt thực phẩm chưa nấu chín và đã nấu chín và dùng dụng chung nồi niêu xoong chảo, đặc biệt là dùng dụng chung thớt và dao với thực phẩm chưa nấu chín và đã nấu chín.
- Giữ cho đồ nhà bếp sạch sẽ.
- Rửa tay và lau khô tay kỹ trước khi đụng/cầm bốc vào thực phẩm.