

Khi bà mẹ mang thai, rất cần được bổ sung các loại vitamin và khoáng chất để giúp cho bà mẹ khỏe mạnh, thai nhi phát triển tốt. Hầu hết nhu cầu về các vitamin và khoáng chất mà bà mẹ mang thai đều tăng lên so với trước khi mang thai, chỉ riêng vitamin A thì lại không cần tăng lên, mà thậm chí nếu dùng quá liều còn gây nguy hiểm.



Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy nếu bà mẹ dùng vitamin A quá liều có thể gây dị dạng thai nhi hoặc gây đẻ khó do rạn nứt của cổ. Vì vậy việc uống dầu cá hàng ngày khi mang thai là không cần thiết, tuy hàm lượng vitamin A trong dầu cá không cao lắm, có thể uống 1 – 2 viên/ngày. Nhưng vitamin A là loại tan trong dầu khi thừa không thể bài trừ ra khỏi cơ thể hàng ngày như các loại vitamin tan trong nước, mà lại tích tụ trong gan nên dùng thời gian dài có thể gây ngộ độc. Hàm lượng vitamin A rất sẵn có trong thực phẩm như: gan động vật, trứng, sữa... và dạng tiền vitamin A là beta caroten có rất nhiều trong các loại củ quả có màu vàng, đỏ: cà rốt, đu đủ, gấc, chuối... các loại rau xanh thẫm: rau ngót, rau muống, rau khoai lang, mồng tơi... Vì vậy phụ nữ mang thai chỉ cần ăn nhiều các thực phẩm này hàng ngày thì cũng cung cấp đủ vitamin A rồi. Hơn nữa, ăn uống đầy đủ còn cung cấp nhiều các vitamin và khoáng chất khác nữa. Sau khi sinh nếu sữa mẹ không đủ cần thì có thể bổ sung một liều vitamin A 200.000UI, hoặc uống viên dầu cá hàng ngày, mỗi ngày 1 – 2 viên trong thời gian nuôi con bú.

ThS. Lê Thị Hải

nguồn: SKDS