

*Cảm giác nhạt mồm, nhạt miệng hay thèm một loại đồ ăn nào đó trong khi mang thai là biểu hiện rất bình thường của các mẹ bầu. Tuy nhiên việc bà bầu ăn bim bim luôn được các bác sĩ khuyên không nên sử dụng do nhiều tác hại mà bim bim mang lại.*

Bạn đang xem: ăn bim bim có tốt không

Bà bầu ăn bim bim được không ?

Bim bim là một món ăn vặt được nhiều người ưa chuộng. Nhưng về bản chất, bim bim lại không mang lại giá trị dinh dưỡng cho người sử dụng, nhất là đối với các mẹ bầu có thói quen ăn bim bim. Nhà sản xuất thường đánh lừa vị giác người dùng bằng những hương vị thơm ngon, lạ miệng vì vậy bà bầu thường bị hấp dẫn bởi nhiều loại bim bim trên thị trường. Một trong những điều mẹ bầu cần nhớ là hạn chế sử dụng các sản phẩm chứa nhiều muối, trong đó có bim bim. Bim bim thường được sản xuất với một lượng muối tương đối lớn kết hợp cùng với các gia vị khác để tạo nên sự đậm đà của sản phẩm.

Bà bầu ăn nhiều bim bim có hại hay không ?

Khi bà bầu ăn bim bim quá nhiều dẫn tới việc dung nạp một lượng lớn natri vào cơ thể, khiến các tế bào bị mất nước, cần phải bổ sung nhiều nước. Từ đó tăng cảm giác muốn đi tiểu, hơn thế việc sử dụng bim bim còn khiến mẹ bầu trở nên cau có, khó chịu, cảm giác khó ngủ ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và thai nhi.

Hiện nay, các sản phẩm bim bim ngoài nhiều muối còn chứa rất nhiều đường. Trong giai đoạn mang thai, các mẹ bầu thường thích sử dụng đồ ngọt, đặc biệt vào những lúc rảnh rỗi hoặc bị mất ngủ ban đêm. Việc bà bầu sử dụng quá nhiều bim bim sẽ gây ra một số tác hại khôn lường như bị tiểu đường thai kỳ, bị tăng cân mất kiểm soát...

Xem thêm: Những Câu Thả Thính Bá Đạo Cho Nữ, Database Error

Từ những tác hại của bim bim, việc hạn chế để bà bầu ăn bim bim, ăn một số thực phẩm được chế biến thông qua việc chiên rán. Mọi người dù ở lứa tuổi nào cũng cần cẩn trọng khi mua các sản phẩm này về cho người thân sử dụng.

Nguyên nhân là do khi ăn nhiều bim bim vào ban đêm, năng lượng từ đường sẽ không được tiêu thụ mà tích tụ lại trong cơ thể mẹ. Lý giải cho việc mẹ bầu thường tăng cân chóng mặt, trong khi thai nhi không tăng cân. Vì vậy mẹ bầu cần hạn chế ăn bim bim để đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ và bé.

Mặt khác, bim bim thường được chế biến bằng cách chiên, rán với dầu ở nhiệt độ cao. Thông thường để đảm bảo chất lượng của dầu không bị tái sử dụng nhiều lần là rất khó, chưa kể đến các phản ứng xảy ra khi gặp nhiệt độ cao sẽ sản sinh ra một số chất không tốt cho cơ thể. Trong đó có chất acrylamide, đây là một trong những chất gây ung thư, nó có nhiều trong khoai tây chiên. Vì vậy, các bà bầu ăn bim bim nên tránh sử dụng các sản phẩm có nguồn gốc từ khoai tây để hạn chế tối đa chất độc dung nạp vào cơ thể và thai nhi.

Bà bầu ghen bim bim ?

Bên cạnh việc bà bầu ghen bim bim, một số sản phẩm thường được mẹ bầu sử dụng để xoa dịu cảm giác ốm ghen hay cơn thèm ăn của mình như xúc xích, bánh ngọt... Trên thực tế, đây đều là những thực phẩm không tốt đối với bà bầu. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học việc sử dụng các sản phẩm như xúc xích, thịt xông khói, thịt nướng sẽ gia tăng nguy cơ ung thư như ung thư dạ dày, đại tràng và ung thư tụy.

Xem thêm: Làm Sao Biết Ghi Nợ Có Là Gì ? Định Nghĩa, Ví Dụ, Giải Thích

Bánh ngọt cũng là một trong những sản phẩm khuyến cáo nên hạn chế dùng do tính chất nhiều đường và nhiều tinh bột trong bánh. Việc chế biến bánh cần nướng ở nhiệt độ cao và bảo quản bánh ngọt cần có quy trình nghiêm ngặt để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Chuyên mục: Hỏi Đáp

XEM THÊM CÁC THÔNG TIN TẠI: <https://theoithao24h.info/>

Bài viết [Bà Bầu Ăn Bim Bim Có Tốt Không. Ăn Bim Bim Nhiều Bé Có Thể Bị Ung Thư](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [THETHAO24H.INFO](#).

Nguồn: THETHAO24H.INFO

<https://theothao24h.info/ba-bau-an-bim-bim-co-tot-khong-an-bim-bim-nhieu-be-co-the-bi-ung-thu/>