

Lý do phụ nữ thường ăn mặn khi mang thai

Thay đổi khẩu vị khi mang thai là một hiện tượng thường gặp ở thai phụ. Bên cạnh một số bà bầu ăn chua hơn, cay hơn thì ăn mặn hơn cũng rất thường thấy. Tuy nhiên, lại không nhiều người biết rằng việc [ăn mặn khi mang thai](#) sẽ làm hại đến cả mẹ và bé, thậm chí có thể gây ra những ngộ độc thai kỳ và những tác động tiêu cực về lâu dài.

1. Ăn mặn khi mang thai là do đâu?

Có nhiều nguyên do có thể dẫn đến việc ăn mặn hơn khi mang thai có thể kể đến như:

- **Sự biến đổi của nội tiết tố trong cơ thể:** Việc mang thai làm cơ thể người mẹ biến đổi rất nhiều, đặc biệt là các hormone - chất giúp điều tiết quá trình sinh học của cơ thể. Và sự thay đổi này đã làm cho tình trạng thèm ăn, đặc biệt là các món ăn có vị mặn.
- **Thiếu hụt các chất dinh dưỡng cần thiết, trong đó có natri:** Nếu các mẹ bầu trước khi mang thai có thói quen ăn uống thanh đạm, nhạt vị thì có thể cơ thể đang thiếu natri là khá cao. Do đó, khi mang thai, nhu cầu natri trong cơ thể tăng lên, tạo ra cảm giác thèm ăn các món mặn.
- **Thói quen ăn mặn trước khi mang thai:** Trái ngược với lí do trên, thì những sản phụ có thói quen ăn mặn trước khi mang thai cũng cực kỳ tai hại. Vì khi mang thai thường gặp tình trạng nhạt miệng,... do đó, họ thường có thói quen ăn mặn hơn để phù hợp khẩu vị.



Thay đổi nội tiết tố cơ thể là một trong những nguyên nhân hàng đầu khiến phụ nữ thường ăn mặn khi mang thai

2. Vì sao không nên ăn mặn khi mang thai?

Bình quân, nhu cầu natri mỗi ngày của mỗi người là từ 1000-2000mg. Tuy nhiên, theo nghiên cứu, với những thai phụ, con số họ dùng tăng từ gấp đôi so với nhu cầu. Việc này sẽ dẫn đến dư thừa lượng natri trong cơ thể và tất nhiên là để lại nhiều hậu quả đến không chỉ thai phụ, mà còn cả em bé.

Những tác hại đến sản phụ

- **Biến đổi trong tâm trạng:** thai phụ thường cảm thấy hồi hộp, cáu gắt hoặc buồn bực không rõ lý do thì có thể thay đổi lại chế độ ăn, xem các loại gia vị

được dùng mỗi ngày có quá đậm vị hay không. Bởi khi mang thai, cơ thể người phụ nữ đã tăng các vòng tuần hoàn để nuôi dưỡng em bé, kết hợp với việc ăn mặn sẽ tạo ra gánh nặng rất lớn cho tim mạch của mẹ bầu. Do đó gây ra các hiện tượng biến đổi trong tâm trạng và các trạng thái mệt mỏi đi kèm.

- **Gây chứng phù nề:** Chứng phù nề xảy ra do lượng natri trong cơ thể quá cao, làm cho cơ thể tích lại một lượng chất lỏng lớn để giảm trạng thái mất cân bằng. Nếu xảy ra lâu dài, không chỉ là gây phù ở tay, chân mà còn dẫn đến những cơn đau nhức, ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày của phụ nữ mang thai.
- **Huyết áp cao:** hoặc còn được biết đến là tình trạng huyết áp thai kỳ, có thể làm xuất hiện hiện tượng tiền sản giật và để lại nhiều hậu quả về hệ tim mạch cho người mẹ sau này.
- **Suy tim:** Khi lượng natri trong máu tăng cao sẽ cần lượng lớn nước để làm loãng nó. Tuy nhiên, khi lượng chất lỏng tăng lên trong máu sẽ tạo ra các áp lực cho hệ thống tim mạch và dẫn đến tình trạng suy tim
- **Sỏi thận:** Không chỉ tim mạch mà thận cũng phải làm việc xuyên suốt nếu phụ nữ mang thai ăn mặn. Kết quả là các chứng bệnh như sỏi thận, suy thận, thận nhiễm mỡ,... cũng từ đó phát sinh.



Ăn mặn khiến cơ thể tích nước và dẫn đến các hệ lụy như phù nề, huyết áp và tim mạch

Những ảnh hưởng đến thai nhi

- **Ảnh hưởng đến thận của thai nhi:** giai đoạn đầu thai kỳ là lúc mà thận và cơ quan tiêu hóa của thai nhi bắt đầu phát triển. Do đó, việc ăn mặn sẽ để lại những tác động tiêu cực đến thận của thai nhi.
- **Tăng nguy cơ sảy thai hoặc sinh non:** Ngoài các ảnh hưởng về tim mạch, đường huyết, ăn mặn khi mang thai còn làm suy giảm hệ miễn dịch của mẹ bầu và tăng các nguy cơ sảy thai, sinh non.
- **Ảnh hưởng đến sự phát triển thần kinh của em bé:** Muối có công dụng quan trọng trong việc giúp hệ thần kinh phát triển bình thường. Tuy nhiên, dư hay thiếu i-ốt không phải là điều tốt. Đối với trường hợp dùng dư thừa

lượng muối so với nhu cầu, sẽ làm tăng nguy cơ động kinh, tăng động, hoặc các vấn đề tim mạch của thai nhi.

3. Phương pháp giúp thai phụ giảm ăn mặn khi mang thai

Theo một khảo sát đã cho rằng, đa số lý do của việc tiêu thụ nhiều thức ăn mặn hơn trong thai kỳ thường là vì sử dụng quá nhiều các sản phẩm đóng hộp, thực phẩm đã nấu sẵn. Do đó, để giảm sử dụng nhiều muối, mẹ bầu có thể cân nhắc các giải pháp như sau:

- **Dùng nhiều thực phẩm tươi:** Thực phẩm tươi bao gồm rau củ quả, các loại trái cây hoặc các loại nấm. Chúng là những thực phẩm chứa ít natri, giàu chất xơ, rất tốt cho sức khỏe của sản phụ. Đồng thời, các loại thịt, cá, hải sản tươi sống cũng sẽ chứa ít muối hơn so với các loại thịt hộp hoặc các sản phẩm đã qua chế biến khác.
- **Hạn chế dùng đồ nấu sẵn và tự nấu ăn ở nhà:** Việc nấu ăn ở nhà sẽ giúp bạn dễ dàng kiểm soát lượng muối nạp vào cũng như các gia vị khác có trong khẩu phần ăn. Hơn nữa, nấu ăn ở nhà cũng giúp sản phụ nhận được chế độ dinh dưỡng phù hợp và có thể điều chỉnh theo mỗi cơ địa.
- **Thay thế các gia vị trong món:** Một cách thức giúp bạn kiểm soát tốt đường huyết đó là thay thế các gia vị như đường, nước mắm, bột canh... thành các gia vị cho người ăn kiêng. Bạn có thể tìm hiểu các gia vị như đường bắp, đường cỏ ngọt hoặc nước mắm giảm mặn để giúp khẩu phần ăn vừa ngon miệng, vừa tốt cho sức khỏe.
- **Kiểm tra thông tin sản phẩm trước khi dùng:** Kiêng ăn thực phẩm hộp không có nghĩa là bạn sẽ loại bỏ chúng hoàn toàn. Bạn có thể sử dụng, tuy nhiên, cần kiểm tra thông tin dinh dưỡng trước khi lựa chọn. Cân nhắc và ưu tiên chọn các thực phẩm không ảnh hưởng đến huyết áp hoặc các sản phẩm cho người cao huyết áp cũng sẽ giúp bạn gia giảm đáng kể lượng muối trong các thực phẩm.



Các gia vị cho người ăn kiêng như đường cỏ ngọt hoặc nước mắm giảm mặn là giải pháp hiệu quả giúp hạn chế vấn đề ăn mặn khi mang thai nhưng vẫn đảm bảo bữa ăn thơm ngon.

Từ những ảnh hưởng kể trên, chúng ta đều thấy rõ việc ăn mặn khi mang thai là thói quen không lành mạnh, gây nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và bé. Do đó, thai phụ cần xây dựng lối ăn uống khoa học, lành mạnh cũng như duy trì các bài tập hoặc hoạt động nhẹ để tăng cường sức khỏe, sức đề kháng trong suốt thai kỳ.

>>> **Tham khảo bài viết gốc:**

<https://giavichinsu.com/them-an-man-khi-mang-thai-me-bau-can-luu-y-gi.html>

<https://danhgianuocmam.com/an-man-khi-mang-thai-va-nhung-dieu-me-bau-can-biet-som.html>

<https://yeunauan.net/an-man-khi-mang-thai-co-nguy-hiem-cho-me-va-be-khong.html>