

NHẬN BIẾT THỰC PHẨM GÂY DẬY THÌ SỚM CHO TRẺ

Dậy thì sớm ở trẻ là gì?

Dậy thì sớm là tình trạng khi cơ thể trẻ bắt đầu biểu hiện các dấu hiệu trưởng thành quá sớm, bao gồm sự phát triển nhanh chóng của xương và cơ bắp, sự phát triển của các cơ quan sinh sản, mọc lông nách, lông mu, râu, ngực phát triển, tinh hoàn, dương vật tăng nhanh về kích thước, bề giọng, mọc mụn... Trẻ được xác định dậy thì sớm khi quá trình này diễn ra trước 8 tuổi ở nữ giới hoặc trước 9 tuổi ở nam giới.

Mặc dù chiều cao của trẻ dậy thì sớm phát triển nhanh chóng nhưng sẽ ngưng lại trước khi trẻ đạt được chiều cao tiêu chuẩn bởi hormone sinh dục kích thích sự phát triển của xương, khiến cho các đầu xương đóng sớm. Bên cạnh đó, trẻ rất dễ bị khủng hoảng tâm lý, rối loạn cảm xúc, dễ rơi vào tình trạng hoang mang, lo lắng, tự ti với những thay đổi về ngoại hình. Không chỉ vậy, theo chia sẻ của các chuyên gia tâm lý học, trẻ dậy thì sớm còn có xu hướng tò mò, bất chước và khám phá đến các vấn đề về tình dục sớm, từ đó tăng nguy cơ bị xâm hại tình dục, mang thai ngoài ý muốn.

Những thực phẩm gây dậy thì sớm ở trẻ em

Dưới đây là một số thực phẩm làm tăng nguy cơ dậy thì sớm ở trẻ em, bố mẹ nên lưu ý:

1. Nước ngọt

Nước ngọt là một trong những thực phẩm có chứa hàm lượng đường lớn (fructose hấp thu nhanh), khi ăn vào cơ thể lập tức sẽ tạo ra mỡ dự trữ ở vùng bụng, đùi, bắp tay, và trong gan, tim... Chúng sẽ tác động lên não và cơ quan sinh dục gây dậy thì sớm ở trẻ. Nghiên cứu cho thấy trong thành phần của nước ngọt chứa nhiều glycemic – chất làm tăng sản sinh insulin và các hormone giới tính bên trong cơ thể, khiến trẻ dậy thì sớm.

2. Đồ ăn vặt

Đa số trẻ em đều có sở thích ăn vặt, thích ăn các món bánh ngọt, bim bim, kẹo... được bày bán nhiều tại các cửa hàng gần trường. Các thực phẩm này có thể có nguồn gốc không rõ ràng, có chứa nhiều năng lượng, đường hấp thu nhanh, muối... làm cho tăng cân và béo phì, ảnh hưởng đến hormone, gây **dậy thì sớm** như chất tạo màu, chất tạo ngọt, chất bảo quản...

3. Thực phẩm chức năng, thực phẩm giàu dinh dưỡng

Để trẻ phát triển khỏe mạnh, toàn diện, việc bổ sung đủ chất dinh dưỡng là điều vô cùng cần thiết và phải tuân thủ theo chỉ định của bác sĩ dinh dưỡng. Tuy nhiên, trong từng trường hợp cụ thể, nhu cầu dinh dưỡng của trẻ sẽ khác nhau. Một số phụ huynh có thói quen tự ý cho trẻ sử dụng các loại thực phẩm chức năng, vitamin tổng hợp, bổ sung thừa sắt, hay lạm dụng các thực phẩm quá nhiều chất dinh dưỡng như thuốc bắc, canh gà thuốc bắc, gà tần, tổ yến... nhất là khi trẻ ốm yếu, gầy còi. Điều này khiến trẻ gặp nhiều thay đổi trong quá trình bài tiết, mất cân bằng dưỡng chất, gây ra dậy thì sớm.

4. Thịt vùng cổ gia cầm

Thịt vùng cổ gia cầm như gà, ngan, ngỗng, vịt... là khu vực chứa nhiều thuốc tăng trọng. Do đó, khi trẻ ăn nhiều thịt ở các khu vực này, các chất kích thích này đi vào cơ thể của trẻ, từ đó, kích thích sự phát triển, gây dậy thì sớm ở trẻ.

Thịt cổ gà là khu vực chứa nhiều độc tố gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của trẻ.

5. Rau củ trái mùa

Đa số các loại rau củ trái mùa đều chứa các chất độc hại tồn dư được sử dụng trong việc trồng trọt, chăm sóc và ép trái chín trái mùa. Vì vậy, khi trẻ ăn các loại rau củ này, nguy cơ dậy thì sớm ở trẻ sẽ tăng cao hơn.

6. Mật ong

Mật ong thường được sử dụng giúp nữ giới có giọng nói thanh hơn, vai nhỏ hơn, da mịn màng và ngực phát triển... bởi thành phần chứa nhiều estrogen – hormone giới tính ở nữ. Bố mẹ không nên cho trẻ sử dụng quá nhiều mật ong, đặc biệt là bé gái vì điều này sẽ khiến trẻ có nguy cơ dậy thì sớm cao.

7. Thức ăn chiên, nhiều dầu mỡ

Các món ăn chiên rán tuy có hương vị thơm ngon, kích thích vị giác của trẻ nhưng lại cung cấp nhiều năng lượng cho cơ thể, đồng thời khi nấu ở nhiệt độ cao, các thực phẩm này có thể bị biến đổi chất, tạo nên các chất gây hại cho sức khỏe của trẻ. Điều này khiến trẻ bị rối loạn chuyển hóa nội tiết, dậy thì sớm và có nguy cơ đối mặt với các bệnh lý nghiêm trọng khác.

8. Các loại thịt cá công nghiệp

Hiện nay, nhiều doanh nghiệp chăn nuôi động vật theo hình thức công nghiệp thường xuyên cho vật nuôi ăn các loại thức ăn đã được trộn thuốc tăng trọng, kích thích tăng trưởng nhằm tăng sản lượng, rút ngắn thời gian thu hoạch. Khi thành phẩm, các chất này vẫn còn tích tụ trong thịt và đều gây ảnh hưởng đến sức khỏe, làm rối loạn nội tiết, khiến trẻ dậy thì sớm khi ăn quá nhiều.

9. Các loại đồ đóng hộp

Thực phẩm đóng hộp thường sẽ chứa các chất bảo quản, chất tạo màu, chất tạo mùi... Các chất này có tác dụng tương tự như hormon giới tính, có thể gây dậy thì sớm ở trẻ.

10. Nội tạng động vật

Nhiều phụ huynh có quan niệm “Ăn gì bổ nấy”. Điều này hoàn toàn không đúng. Các chuyên gia chia sẻ, việc ăn các món ăn được chế biến từ nội tạng động vật sẽ khiến trẻ tăng nguy cơ béo phì, tăng cân và mắc các bệnh lý như gan nhiễm mỡ, nhiễm mỡ máu... cũng như dậy thì sớm.

Các món ăn được chế biến từ nội tạng động vật có thể “kích thích” trẻ dậy thì sớm.

Cách phòng tránh dậy thì sớm cho trẻ hiệu quả

Dậy thì sớm không chỉ gây ra ảnh hưởng nghiêm trọng đối với sức khỏe, sự phát triển thể chất mà còn tác động mạnh đến tâm lý của trẻ, thậm chí gây ra nhiều hệ lụy đối với cuộc sống về sau. Do đó, phụ huynh cần trang bị cho mình các kiến thức cần thiết về dậy thì sớm và chủ động thực hiện các biện pháp phòng tránh gồm:

Chế độ dinh dưỡng đủ chất dinh dưỡng ở 8 nhóm thực phẩm, khoa học, phù hợp lứa tuổi, số lượng thực phẩm được sử dụng trong một ngày tuân thủ theo bác sĩ dinh dưỡng: Bố mẹ nên tập cho trẻ ăn phong phú và bổ sung cho trẻ đầy đủ dưỡng chất thông qua các loại thực phẩm, rau củ quả sạch, theo mùa... Đồng thời, trẻ nên hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn, thức ăn nhanh, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ, có hàm lượng đường và chất béo cao. Đặc biệt, bố mẹ nên chú ý lựa chọn các thực phẩm an toàn, có nguồn gốc rõ ràng, tránh mua các sản phẩm có chứa hormone tăng trưởng.

Xây dựng thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên cho trẻ: Các chuyên gia khuyến cáo trẻ nên vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày để cơ thể trở nên dẻo dai, phát triển một cách toàn diện hơn. Một số môn thể thao không chỉ giúp trẻ khỏe mạnh mà còn kích thích tăng chiều cao, trau dồi kỹ năng sống như bơi lội, cầu lông, bóng đá, đá cầu, bóng rổ...

Tránh cho trẻ tiếp xúc với các sản phẩm có chứa hormone tăng trưởng, estrogen và testosterone: Một số loại thuốc, kem dưỡng da, mỹ phẩm có thành phần chứa các hormone sinh dục, hoặc các chất kích thích hormone tăng trưởng có thể khiến trẻ dậy thì sớm.

Đảm bảo giấc ngủ và chất lượng giấc ngủ cho trẻ: Việc thiếu ngủ, ngủ quá muộn có thể khiến trẻ rối loạn nội tiết. Bên cạnh đó, thói quen đi ngủ để sáng đèn cũng làm tăng nguy cơ dậy thì sớm ở trẻ. Điều này được lý giải bởi khi ngủ vào ban đêm nhưng vẫn bật đèn, tuyến yên sẽ giảm bài tiết melatonin – chất ức chế giải phóng gonadotropin tuyến yên, ngăn ngừa dậy thì sớm.

Dậy thì sớm có thể liên quan đến việc tiêu thụ các loại thực phẩm chứa hormone hoặc chất kích thích tăng trưởng, gây ảnh hưởng đến chiều cao và sức khỏe sinh sản sau này.

P. HIỆU TRƯỞNG

Y TẾ



Nguyễn Thị Huỳnh Lê

Nguyễn Thị Trang