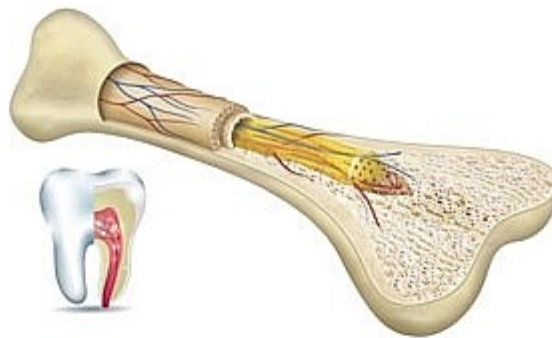


CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT: TÁC HẠI KHÔNG NGỜ KHI BỔ SUNG QUÁ NHIỀU CANXI

Canxi là khoáng chất thiết yếu có vai trò quan trọng trong việc xây dựng và duy trì xương, răng chắc khỏe, đồng thời tham gia vào hoạt động của cơ bắp, dẫn truyền thần kinh và quá trình đông máu. Nó cũng cần thiết cho việc điều hòa nhịp tim, chuyển hóa tế bào và các chức năng khác của cơ thể.



HÌNH THÀNH CỤC MÁU ĐÔNG

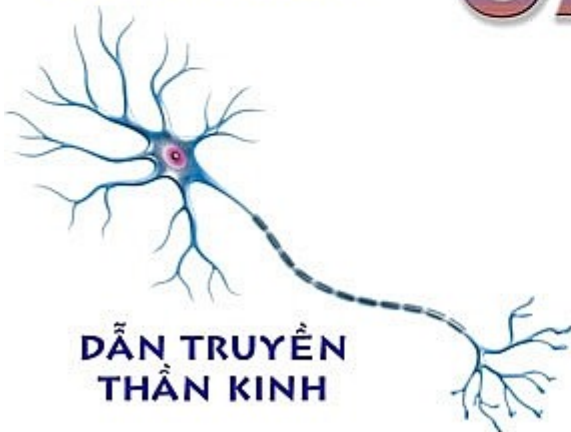


TẠO XƯƠNG VÀ RĂNG



CƠ BÓP CƠ TIM

CANXI



DẪN TRUYỀN THẦN KINH



CHUYỂN HÓA TẾ BÀO



CƠ CƠ

Tuy nhiên, nếu nghĩ rằng “càng nhiều canxi càng tốt” thì đó là một sai lầm nghiêm trọng. Việc bổ sung canxi quá liều, đặc biệt qua các viên uống bổ sung không kiểm soát, có thể gây ra những hậu quả khôn lường cho sức khỏe.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT: TÁC HẠI KHÔNG NGỜ KHI BỔ SUNG QUÁ NHIỀU CANXI

Dưới đây là 5 tác hại chính của việc thừa canxi mà bạn cần hết sức lưu ý:

1. Tăng Nguy Cơ Sỏi Thận

Đây là một trong những tác hại thường gặp nhất khi cơ thể tích tụ quá nhiều canxi.

- Khi lượng canxi trong máu vượt quá khả năng hấp thụ của cơ thể, canxi dư thừa sẽ kết tủa tại thận, tạo thành các tinh thể canxi oxalat hoặc canxi photphat.
- Theo thời gian, những tinh thể này có thể phát triển thành sỏi thận, gây đau đớn, cản trở chức năng thận và có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng nếu không được điều trị kịp thời.

2. Gây Tăng Canxi Huyết (Hypercalcemia)

Tăng canxi huyết là tình trạng nồng độ canxi trong máu cao bất thường, không chỉ do chế độ ăn uống mà còn có thể do việc lạm dụng các viên uống bổ sung canxi.

- Các triệu chứng của tăng canxi huyết bao gồm: buồn nôn và nôn, mệt mỏi, suy nhược cơ thể, chán ăn, táo bón, đau bụng, đi tiểu nhiều lần...
- Tăng canxi huyết kéo dài có thể gây tổn thương nghiêm trọng cho thận và tim, ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể.

3. Ảnh Hưởng Đến Hấp Thụ Các Khoáng Chất Khác

Canxi và các khoáng chất khác như Sắt (Fe), Kẽm (Zn) và Magie (Mg) cần được hấp thụ vào cơ thể thông qua các kênh chung.

- Việc bổ sung quá nhiều canxi có thể cản trở sự hấp thụ của các khoáng chất thiết yếu khác như sắt, kẽm và magie.
- Nếu lượng canxi quá cao, nó có thể chiếm chỗ, làm giảm khả năng hấp thụ của các khoáng chất quan trọng khác, dẫn đến tình trạng thiếu hụt các chất dinh dưỡng này và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tổng thể.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT: TÁC HẠI KHÔNG NGỜ KHI BỔ SUNG QUÁ NHIỀU CANXI

4. Gây Ra Các Vấn Đề Về Tiêu Hóa

Việc tiêu thụ lượng lớn canxi từ các loại thực phẩm chức năng bổ sung có thể gây ra nhiều vấn đề về tiêu hóa.

- Ngoài táo bón (một triệu chứng phổ biến của tăng canxi huyết), việc thừa canxi còn có thể gây ra các vấn đề tiêu hóa khác như đầy hơi, khó tiêu và đau dạ dày.
- Cơ thể có thể gặp khó khăn trong việc xử lý một lượng lớn canxi cùng lúc, dẫn đến cảm giác khó chịu ở đường ruột.

5. Giảm Hiệu Quả Của Các Loại Thuốc Khác

Canxi có khả năng tương tác và làm giảm hiệu quả của một số loại thuốc.

- Canxi có thể làm giảm khả năng hấp thụ của sắt trong cơ thể. Nếu bạn đang dùng cả hai loại khoáng chất này, hãy uống chúng cách nhau ít nhất 2 giờ.
- Canxi cũng có thể tương tác với một số loại thuốc điều trị bệnh tim, ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ hoặc tác dụng của chúng.

Lời khuyên: Nếu bạn đang điều trị bệnh tim hoặc đang dùng bất kỳ loại thuốc nào khác, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để biết khoảng thời gian uống thuốc hợp lý nhất.

6. Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam theo khuyến cáo của Bộ y tế Việt Nam

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT: TÁC HẠI KHÔNG NGỜ KHI BỔ SUNG
QUÁ NHIỀU CANXI

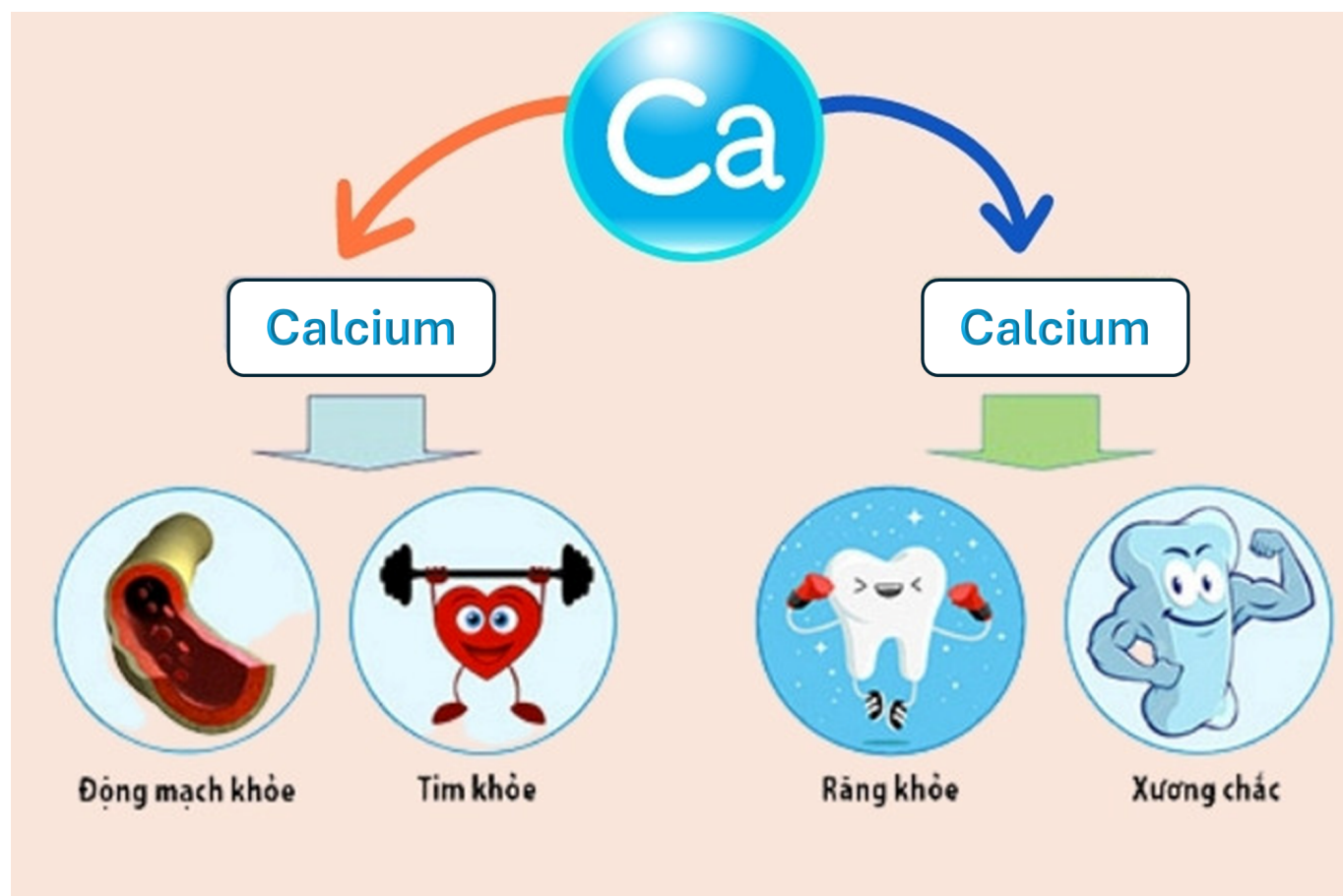
Stt	Nhóm tuổi, giới tính	Ca (Calcium) (mg/ngày)
A.	<i>Trẻ em - Trẻ nhỏ</i>	
1	< 6 tháng	300
2	6-11 tháng	400
3	1-3 tuổi	500
4	4-6 tuổi	600
5	7-9 tuổi	700
B.	<i>Nam - Nữ vị thành niên</i>	
1	10-12 tuổi	1.000
2	13-15 tuổi	
3	16-18 tuổi	
C.	<i>Nam - Nữ trưởng thành</i>	
1	19-49 tuổi	700
2	50-60 tuổi	1.000
3	> 60 tuổi	
D.	<i>Phụ nữ mang thai & Bà mẹ cho con bú (trong suốt cả thời kỳ cho bú)</i>	
1	3 tháng đầu	1.000
2	3 tháng giữa	
3	3 tháng cuối	

* Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị tính từ giá trị nhu cầu trung bình +2 SD.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT: TÁC HẠI KHÔNG NGỜ KHI BỔ SUNG QUÁ NHIỀU CANXI

(Ban hành kèm theo Phụ lục 01 Thông tư số 43/2014/TT-BYT ngày 24/11/2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

Lưu Ý Quan Trọng Khi Bổ Sung Canxi Cho Cơ Thể



Nhu cầu canxi của mỗi người là khác nhau, tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính và tình trạng sức khỏe. Không nên tự ý bổ sung canxi liều cao mà không có chỉ định của bác sĩ.

- Ưu tiên bổ sung canxi từ thực phẩm tự nhiên như sữa và các sản phẩm từ sữa, rau lá xanh đậm (cải bó xôi, cải xoăn), cá nhỏ ăn cả xương (cá mòi), hạnh nhân, đậu phụ...
- Trước khi sử dụng bất kỳ loại thực phẩm chức năng bổ sung canxi nào, hãy thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để xác định liều lượng phù hợp và tránh các tác dụng phụ không mong muốn.

KHOA DƯỢC

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT: TÁC HẠI KHÔNG NGỜ KHI BỔ SUNG QUÁ NHIỀU CANXI

Nguồn tham khảo:

<https://moh.gov.vn/>

<https://www.tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/>

<https://benhvienhungvuong.vn/>