

## Nguyên tắc sử dụng vitamin những trường hợp cần bổ sung vitamin

**Bổ sung vitamin là nhu cầu gần như thiết yếu với một bộ phận lớn người dân hiện nay. Tuy nhiên, việc bổ sung vitamin tùy tiện không tuân theo chỉ dẫn của thầy thuốc sẽ gây tác hại cho cơ thể. Vậy, những nguyên tắc khi sử dụng vitamin và khoáng chất là gì? Những trường hợp cần bổ sung vitamin và khoáng chất? Bài viết này sẽ cung cấp các nguyên tắc cơ bản khi sử dụng vitamin và điếm qua những trường hợp cần thiết bổ sung.**

## Nguyên tắc sử dụng vitamin những trường hợp cần bổ sung vitamin



### **Vitamin và chất khoáng là gì?**

Vitamin hay sinh tố, là phân tử hữu cơ cần thiết ở lượng rất nhỏ cho hoạt động chuyển hoá bình thường của cơ thể sinh vật. Có nhiều loại vitamin. chúng khác nhau về bản chất hoá học và tác dụng sinh lý.

Vitamin có nhiều loại, dựa vào tính chất vật lý người ta phân các vitamin này thành hai nhóm. Nhóm tan trong nước như vitamin B, C... nhóm tan trong mỡ như A, D, E...

### **Các loại vitamin**

Có rất nhiều loại Vitamin, trong đó người ta chia thành hai nhóm Vitamin là nhóm Vitamin tan trong nước và nhóm Vitamin tan trong dầu.

Nhóm vitamin tan trong nước gồm có: C, B1, B2, B3 (PP), B5, B6, B8, B9, B12.

Nhóm vitamin tan trong dầu gồm có: A, D1, D2, D3, D4, D5, E, K, F.

## Nguyên tắc sử dụng vitamin những trường hợp cần bổ sung vitamin

### **Tác dụng của vitamin**

- Có vai trò duy trì cuộc sống.
- Giúp ngăn ngừa và điều trị bệnh
- Đảm bảo các chức năng sống bình thường trong cơ thể.

### **Thế nào là khoáng chất**

Chất khoáng là những chất như: sắt, kẽm, đồng, vàng, canxi, magiê, natri, kali, chlor, phosphat, sulphat... Chất khoáng chiếm khoảng 4% trọng lượng cơ thể.

### **Thiếu, thừa vitamin và khoáng chất dẫn đến hậu quả gì?**

#### **Các bệnh do thiếu vitamin**

- Thiếu vitamin A có thể gây bệnh ở mắt: bị khô mắt, quáng gà, mù lòa... và dễ mắc các bệnh nhiễm trùng: nhiễm khuẩn đường hô hấp và đường tiêu hóa.
- Thiếu vitamin B1 gây bệnh phù thũng, viêm các dây thần kinh, suy tim, nếu nặng có thể dẫn đến tử vong.
- Thiếu vitamin B12 gây bệnh thiếu máu hồng cầu khổng lồ.
- Thiếu vitamin C gây chảy máu dưới da và niêm mạc, làm giảm sức đề kháng của cơ thể chống lại bệnh tật, đặc biệt là các bệnh nhiễm trùng.
- Thiếu vitamin D khiến trẻ mắc bệnh còi xương.
- Thiếu vitamin K dễ bị xuất huyết, đặc biệt có thể gây xuất huyết não, màng não.
- Thiếu calci làm trẻ bị còi xương.
- Thiếu sắt gây bệnh thiếu máu nhược sắc.
- Thiếu kẽm dễ mắc các bệnh ngoài da.
- Thiếu Flo dễ mắc bệnh sâu răng v.v...

#### **Các bệnh do thừa vitamin**

- Thừa vitamin A gây ngộ độc, làm tăng áp lực nội sọ, khiến trẻ bị nôn, đau đầu, ảnh hưởng đến sự phát triển xương, làm trẻ chậm lớn.
- Thừa vitamin D làm trẻ chán ăn, mệt mỏi, nôn, dày màng xương.
- Thừa calci gây mệt mỏi, chán ăn, sỏi thận, tăng huyết áp...
- Thừa sắt gây ngộ độc sắt hoặc các biểu hiện của nhiễm sắt như làm gan lách to...

## Những nguyên tắc khi sử dụng vitamin cho cơ thể

- Lý do sử dụng vitamin rõ ràng (do gầy, yếu, thiếu chất...)
- Sử dụng vitamin đúng liều lượng (không quá nhiều, hoặc quá ít..)
- Bổ sung vitamin một cách chính xác (theo lứa tuổi, trọng lượng cơ thể...)
- Thời gian bổ sung vitamin hợp lý.
- Tránh sự tương tác của vitamin với các loại thuốc khác.
- Sử dụng vitamin theo chỉ định của bác sỹ...

## Những trường hợp cần bổ sung vitamin và khoáng chất

- Phụ nữ có thai và cho con bú cần được hướng dẫn bổ sung sắt, calci, acid folic, kẽm, vitamin A cho nhu cầu tăng trưởng của con và sức khỏe của mẹ.
- Phụ nữ ở tuổi mãn kinh do giảm estrogen nên cần tăng cường thêm khoáng chất calci và vitamin D để phòng tránh bệnh loãng xương.
- Người cao tuổi do thường ăn không đầy đủ các chất dinh dưỡng và sức khỏe suy giảm, răng mất nhiều, sức nhai kém thức ăn nhận được ít cần dùng thêm nhiều vitamin và khoáng chất để tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ cơ thể, tăng cường sinh lực.
- Người nghiện thuốc lá cần bổ sung vitamin vì hóa chất có trong thuốc lá sẽ làm giảm sự hấp thụ của vitamin C, B6, niacin, axit folic.
- Người nghiện rượu cơ thể không hấp thụ được nhiều vitamin lẫn các khoáng chất như: A, D, B12, niacin, folic acid, selen, magne, phospho, kẽm nên cần bổ sung vitamin.
- Người ăn kiêng, ăn chay do thức ăn chủ yếu từ thực vật cần bổ sung thêm vitamin B12 vì vitamin này chỉ có trong nguồn thực phẩm từ động vật.
- Người mắc bệnh mãn tính, các bệnh có liên quan đến gan mật, tiêu hóa, cơ thể không hấp thụ thức ăn được một cách hoàn hảo sẽ thiếu các vi chất dinh dưỡng cần thiết.
- Khi sử dụng một số dược phẩm: thuốc lợi tiểu, thuốc kháng acid, kháng sinh, nhuận tràng, ngừa thai... làm mất một số vitamin khoáng chất trong cơ thể do đó cần phải bổ sung thêm vitamin.

## Lời kết

Một người bình thường, với chế độ dinh dưỡng cân đối, thực phẩm đa dạng, cơ cấu thực phẩm hợp lý trong mỗi bữa ăn không cần phải bổ sung thêm vitamin. Những trường hợp đặc biệt: phụ nữ có thai, phụ nữ mãn kinh, người già, người có bệnh mãn tính, người nghiện bia, rượu, thuốc lá... cơ thể không hấp thụ đủ vitamin mới cần bổ

## Nguyên tắc sử dụng vitamin những trường hợp cần bổ sung vitamin

sung thêm vitamin và khoáng chất. Việc sử dụng vitamin hợp lý là chìa khóa để duy trì sức khỏe tối ưu. Tuy nhiên, người dùng nên thận trọng và tư vấn các chuyên gia y tế để đảm bảo bổ sung vitamin đúng cách, giúp tăng cường sức khỏe một cách hiệu quả và an toàn.

**KHOA DƯỢC - BVPSTG**

**Nguồn:** <https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/thong-tin-thuoc/>

<https://bvhungvuong.vn/danh-cho-benh-nhan/kien-thuc-y-khoa>