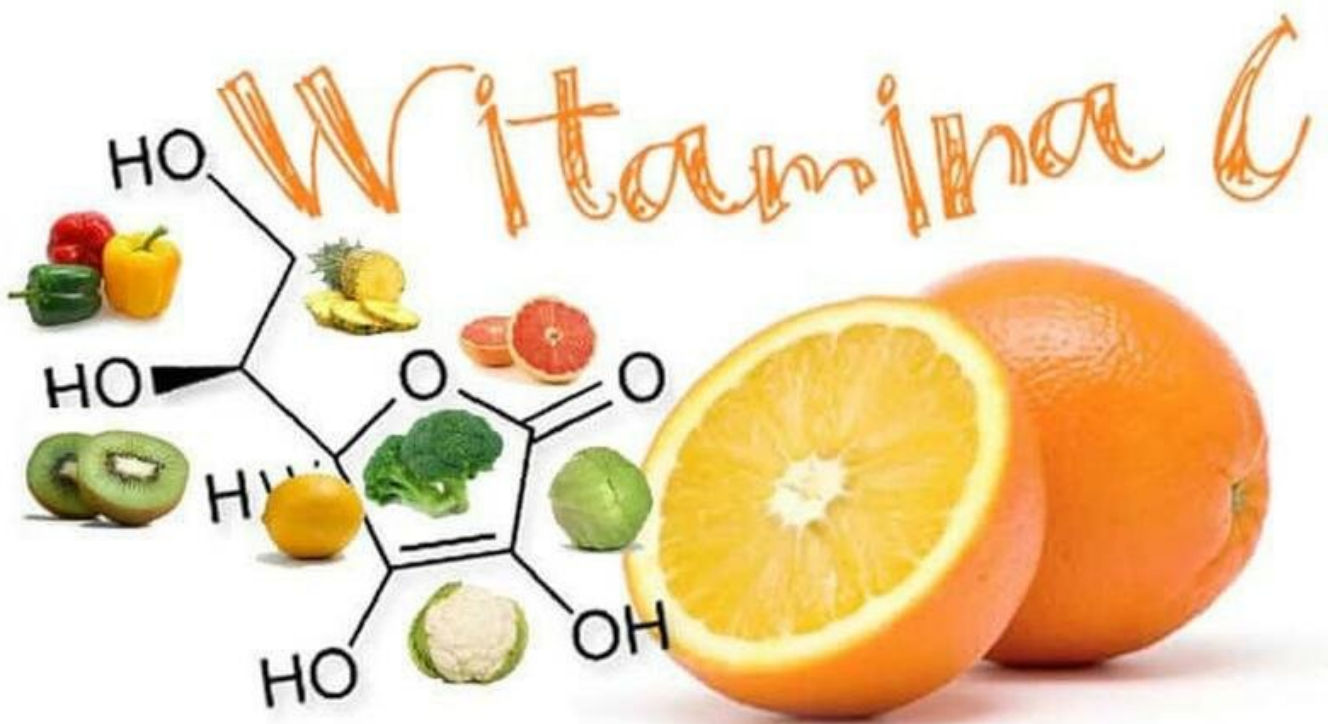


Vitamin C – Đồng minh tốt cho sức khỏe phụ nữ có thai

Vitamin C là một trong 13 loại vitamin thiết yếu của cơ thể, đóng vai trò “chủ chốt” đối với sức khỏe toàn diện của mẹ bầu và sự phát triển của thai nhi. Tuy nhiên, việc cơ thể bà bầu cần bao nhiêu vitamin C mỗi ngày lại chưa chắc là điều mà ai cũng biết rõ.



1. Vai trò của vitamin C với thai phụ

Nhiều nghiên cứu y khoa đã chỉ ra rằng, vitamin C đóng vai trò rất quan trọng đối với phụ nữ đang mang thai. Cụ thể, nếu trong thai kỳ phụ nữ mang bầu bị thiếu hụt vitamin C có thể khiến não thai nhi không phát triển toàn diện, thậm chí là tổn thương não. Bên cạnh đó, thiếu vitamin C còn có thể gây ra những vấn đề như:

- Dễ chảy máu chân răng, phá vỡ các mạch máu nhỏ dưới da. Nếu kéo dài có thể dẫn đến chứng còi xương;
- Khiến làn da bị khô;
- Tóc khô, chẻ ngọn;
- Chậm lành vết thương, vết bầm tím.

Vitamin C – Đồng minh tốt cho sức khỏe phụ nữ có thai

Ngoài ra, vitamin C còn tham gia vào nhiều quá trình sinh hóa của cơ thể, giúp thai phụ nhận được những lợi ích như:

- Chống lại các bệnh nhiễm trùng, bảo vệ cơ thể khỏi các độc tố;
- Sửa chữa lại các mô, làm lành vết thương, tăng trưởng xương;
- Tạo ra Collagen – một loại protein có trong sụn, xương, gân và da, giúp cải thiện độ đàn hồi của da, giảm vết rạn da, mang lại làn da khỏe mạnh và tốt cho móng tay, tóc của mẹ và bé;
- Hỗ trợ cơ thể hấp thu sắt từ thực phẩm (chủ yếu là thực vật). Sắt giúp điều hòa chỉ số hemoglobin ngăn ngừa tình trạng thiếu máu;
- Ngừa nguy cơ chảy máu lợi, giảm xuất huyết dưới da;
- Ngừa suy tĩnh mạch do tích tụ cholesterol và loại bỏ các chất độc hại;
- Hỗ trợ phát triển bào thai thông qua việc tạo các mô, tăng cường mạch máu nhau thai, cung cấp thêm oxy cho thai nhi, giảm nguy cơ bong nhau thai.

2. Bà bầu cần bổ sung bao nhiêu vitamin C?

Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ khuyến nghị lượng vitamin C hàng ngày đối với hầu hết mọi người trong khoảng 70- 95mg. Để phòng ngừa thiếu hụt vitamin C cho phụ nữ có thai và cho con bú thì thường dùng đường uống với liều lượng khuyến cáo như sau:

- Thai phụ: khoảng 70mg/ngày.
- Phụ nữ đang cho con bú: 90 – 95mg/ngày.

Lưu ý: Phụ nữ đang mang thai không nên tự ý dùng nhiều vitamin C mà nên theo chỉ định của bác sĩ.

3. Bà bầu nên bổ sung vitamin C như thế nào?

Với lượng vitamin C trong ngưỡng an toàn theo khuyến cáo thì phụ nữ mang bầu hoàn toàn có thể bổ sung thông qua chế độ ăn. Còn nếu có ý định dùng C sủi hay viên uống vitamin C bổ sung thì nên ưu tiên viên uống có hàm lượng thấp, uống vào buổi sáng để tránh mất ngủ. (Lưu ý: bà bầu bị cao huyết áp không dùng C sủi và

Vitamin C - Đồng minh tốt cho sức khỏe phụ nữ có thai

viên uống).



Một số loại thực phẩm tự nhiên rất giàu vitamin C mẹ bầu có thể kết hợp trong khẩu phần ăn hàng ngày là: cam, chanh, đu đủ, dâu tây, bông cải xanh, ổi...cũng là những nguồn cung cấp vitamin C rất dồi dào. Tuy nhiên, có một lưu ý là hàm lượng vitamin C trong thực phẩm dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ, ánh sáng nên cần chế biến, sử dụng đúng cách để hấp thu được lượng dưỡng chất tối đa. Để đạt hiệu quả tốt nhất mẹ bầu và mẹ đang cho con bú nên sử dụng vitamin C đúng liều lượng và đúng chỉ định của Bác sĩ./.

Khoa Dược - BVPS