

LẠM DỤNG THUỐC BỔ, LỢI BẤT CẬP HẠI

Hầu hết mọi người đều uống các viên bổ sung vitamin với niềm tin rằng, chúng sẽ giúp họ cải thiện sức khỏe và chống lại bệnh tật. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới phát hiện, uống quá nhiều các loại thuốc bổ như vậy trong thực tế có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và ung thư.

Cận thận khi sử dụng thuốc bổ

Các chuyên gia cảnh báo, mặc dù các loại thực phẩm chức năng và thuốc bổ được quảng cáo là mang lại nhiều lợi ích sức khỏe cho người dùng, nhưng việc sử dụng chúng vượt quá ngưỡng khuyến nghị hàng ngày có thể dẫn đến phản tác dụng.

Tiến sĩ Tim Byers đến từ Trung tâm Ung thư thuộc Đại học Colorado (Mỹ), nhấn mạnh: "Chúng tôi không rõ tại sao điều đó lại đang xảy ra ở mức độ phân tử. Nhưng các bằng chứng chỉ ra rằng, những người uống nhiều thực phẩm chức năng và thuốc bổ hơn mức cần thiết có xu hướng đối mặt với nguy cơ phát triển bệnh ung thư cao hơn".

Cách đây 2 thập niên, một nghiên cứu đã khám phá ra rằng, những người ăn nhiều rau, quả hơn có xu hướng ít bị ung thư hơn. Vì vậy, tiến sĩ Byers bắt đầu điều tra xem liệu việc uống thêm các vitamin và khoáng chất có giúp giảm thêm nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm này hay không.

Ông Byers cho biết: "Ban đầu, khi chúng tôi thử nghiệm các loại thực phẩm chức năng và thuốc bổ ở động vật, chúng tôi thu được kết quả đầy hứa hẹn. Cuối cùng, chúng tôi đã có thể xúc tiến nghiên cứu ở các cộng đồng người".

Chúng tôi đã nghiên cứu hàng ngàn bệnh nhân suốt 10 năm. Họ được cho dùng thuốc bổ hoặc giả dược. Chúng tôi phát hiện, các loại thực phẩm chức năng và thuốc bổ thực sự không có lợi cho sức khỏe của họ. Trong thực tế, một số người thậm chí còn mắc nhiều bệnh ung thư hơn khi đang dùng thuốc bổ sung vitamin".

Một thử nghiệm khám phá các ảnh hưởng của thuốc bổ beta-keratin hé lộ, uống thuốc nhiều hơn mức khuyến nghị sẽ tăng 20% nguy cơ phát triển bệnh tim và ung thư phổi. Axit folic, loại thuốc bổ được cho là làm giảm số polyp ở ruột, thực tế lại làm tăng số lượng polyp ruột trong một thử nghiệm khác.

Tiến sĩ Byers nói, khám phá mới không hàm chỉ mọi người cần phải e sợ việc uống bổ sung các vitamin và khoáng chất. Nếu được uống đúng liều lượng, các loại thuốc bổ tổng hợp vẫn rất tốt cho chúng ta. Tuy nhiên, không có bất kỳ loại thuốc bổ hoặc thực phẩm chức năng nào có thể thay thế cho thức ăn tốt, giàu dinh dưỡng.

Theo tiến sĩ Byers, hầu hết mọi người đã nhận đủ lượng vitamin và khoáng chất cần thiết hàng ngày trong chế độ dinh dưỡng của họ, thông qua các bữa ăn lành mạnh. Vì vậy, ông kết luận, việc uống bổ sung thêm các vitamin và khoáng chất "hại nhiều hơn lợi".