

UỐNG VITAMIN TỔNG HỢP LÀ VÔ ÍCH?

Hơn một nửa số người trưởng thành tại Mỹ sử dụng multivitamin (vitamin tổng hợp), một loại thực phẩm chức năng chứa đầy đủ các vitamin, các khoáng chất và các yếu tố dinh dưỡng cần thiết trong ngày cho con người. Tuy vậy, một nghiên cứu mới được tạp chí Biên niên sử Dược tron

Hơn một nửa số người trưởng thành tại Mỹ sử dụng multivitamin (vitamin tổng hợp), một loại thực phẩm chức năng chứa đầy đủ các vitamin, các khoáng chất và các yếu tố dinh dưỡng cần thiết trong ngày cho con người. Tuy vậy, một nghiên cứu mới được tạp chí Biên niên sử Dược trong nước (Annals of Internal Medicine) của Mỹ cho thấy, bạn nên tránh mua và sử dụng multivitamin.

"Ngành sản xuất multivitamin và thực phẩm chức năng được dựa trên các câu chuyện kể truyền miệng kiểu như: Mọi người thường nói rằng "ôi uống đồ này, và tôi cảm thấy tốt hơn". Các câu chuyện này thường được lan truyền rộng rãi. Song khi bạn kiểm nghiệm thực tế, không có dấu hiệu nào cho thấy chúng có lợi ích lâu dài cả. Thực phẩm chức năng không thể làm giảm nguy cơ tử vong, nguy cơ đột quỵ hoặc đau tim", Tiến sĩ Edgar Miller, giáo sư bộ môn Dược và Dịch tễ học tại Đại học Dược Johns Hopkins, Maryland, Mỹ khẳng định.

Bài báo có tên "Đủ rồi: Hãy ngừng lãng phí tiền bạc vào Vitamin và thực phẩm chức năng" do tiến sĩ Edgar Miller - đồng tác giả - đưa ra, dựa trên 3 nghiên cứu về tác dụng của multivitamin đối với khả năng ngăn ngừa đau tim và ung thư, giảm khả năng nhận thức ở nam giới độ tuổi trên 65. Cả 3 nghiên cứu này cũng đã được đăng tải trên tờ Annals of Internal Medicine vào tuần này.

Nghiên cứu đầu tiên đã phân tích 27 nghiên cứu khác, với tổng số người tham gia là 450.000 người. Nghiên cứu này cho thấy, multivitamin không thể chống bệnh tim mạch hoặc ung thư.

Không chỉ có vậy, nghiên cứu này cũng kết luận rằng uống multivitamin không thể làm giảm khả năng tử vong. Thậm chí, những người hút thuốc chỉ uống beta carotene còn tăng khả năng bị ung thư phổi.

Nghiên cứu thứ 2 được thực hiện trên 1700 bệnh nhân đã từng bị đau tim. Họ được cho uống 3 liều multivitamin hoặc 3 liều giả dược, 2 lần mỗi ngày trong vòng 5 năm. Tuy vậy, do hơn 50% bệnh nhân ngừng uống thuốc, các tác giả không thể đưa ra kết luận cụ thể nào về tác dụng của vitamin cả.

Với tỉ lệ ngừng sử dụng cao như vậy, "việc phân tích là rất khó khăn", tiến sĩ Miller cho biết, song vẫn đưa ra kết luận rằng multivitamin không có tác dụng chống đau tim thứ yếu hoặc nghiêm trọng hơn.

Nghiên cứu thứ 3 theo dõi 6.000 nam giới độ tuổi trên 65, được uống multivitamin hoặc giả dược trong vòng 12 năm. Cả nhóm uống multivitamin và nhóm uống giả dược đều được kiểm tra khả năng nhận thức, song kết quả nghiên cứu không cho thấy bất kì sự khác biệt nào cả.

Tuy vậy, giáo sư Gladys Block, giảng viên môn Dinh dưỡng và Dịch tễ tại Đại học California Berkeley, đã chỉ ra rằng những người tham gia vào thử nghiệm khả năng nhận thức đều là các bác sĩ không có vấn đề gì về sức khỏe cả.

"Đây đều là những người có dinh dưỡng tốt, có nhận thức rất rõ ràng về sức khỏe", giáo sư Block khẳng định. Theo vị giáo sư này, cả 3 nghiên cứu đều không đại diện chính xác cho dân số Hoa Kỳ.

Giáo sư Block đã dành rất nhiều thời gian để nghiên cứu về Vitamin C trong việc giảm các nguy cơ sức khỏe, và cho rằng phần lớn người Mỹ đều bị thiếu chất. Do phần lớn người Mỹ không ăn uống hợp lý, họ thiếu các vitamin và khoáng chất cần thiết.

"Bạn không thể có được các vi chất này từ Coca và Twinkies", giáo sư Block khẳng định. "2/3 người Mỹ bị béo phì, và 1/4 số người trên 5 tuổi có 2 hoặc nhiều bệnh lý, do đó đây là một nền dân số mà chúng ta khó có thể gọi là "khỏe mạnh"".

"Và cũng luôn luôn có một nhóm nhỏ đang sử dụng một lượng vi chất có vấn đề. Do đó multivitamin là một biện pháp giúp khắc phục chế độ ăn uống kém cỏi của chúng ta".

Cara Welch, phó chủ tịch Hiệp hội Sản phẩm Dinh dưỡng, hoàn toàn đồng tình với giáo sư Block:

"Trong thời đại này, với cách sống của rất nhiều người trong số chúng ta, con người không có đủ thời gian để có chế độ dinh dưỡng hợp lý, và ngay cả khi bạn có chế độ dinh dưỡng hợp lý, bạn vẫn có thể bị thiếu chất".

Hiệp hội Sản phẩm Dinh dưỡng Mỹ hiện đang là hiệp hội đại diện cho các nhà sản xuất và bán lẻ các sản phẩm dinh dưỡng lớn nhất toàn nước Mỹ. Ngành công nghiệp vitamin và thực phẩm chức năng hiện đang có doanh thu 12 tỉ USD hàng năm, và theo các nhà nghiên cứu, multivitamin là sản phẩm phổ biến nhất của họ.

"Multivitamin có thể giải quyết vấn đề thiếu chất đối với con người", Welch cho biết. "Chúng tôi không nghĩ rằng multivitamin là lời giải đối với tất cả các bệnh tật, theo như hàm ý của bài nghiên cứu này".

Tiến sĩ Miller không đồng tình với quan điểm rằng, các nghiên cứu mới không áp dụng cho số đông dân chúng. "Họ không chọn những người có chế độ ăn uống tốt hoặc xấu. Bạn có thể nói rằng những người được chọn là người có chế độ ăn uống bình thường tại Mỹ. Uống thực phẩm bổ sung sẽ không khắc phục được một chế độ dinh dưỡng tồi tệ".

Tuy vậy, ông cũng thừa nhận rằng một số người cần sử dụng thực phẩm chức năng:

"Có một số trường hợp chúng tôi kê đơn thực phẩm chức năng để bổ sung, ví dụ như người có vấn đề hấp thụ, hoặc nhằm tránh hư hại ống thần kinh trong thời kỳ thai sản...".

Ngoài ra, ông cũng cho biết Vitamin D hiện tại vẫn chưa được đánh giá. Loại vitamin này có thể giúp tăng cường xương. Các acid béo omega-3 như DHA và EPA cũng chưa được kiểm nghiệm hiệu quả.

Theo tiến sĩ Miller, các nghiên cứu rất có thể sẽ không làm thay đổi các tiêu chuẩn y tế nào cả, và việc tập trung vào ăn uống khoa học và luyện tập vẫn là tối quan trọng đối với sức khỏe. Đây cũng là một điều được giáo sư Block đồng tình: "Hãy ăn thêm nhiều rau quả", bà đưa ra lời khuyên.