

MAGIE QUAN TRỌNG VỚI XƯƠNG TRẺ EM HƠN CANXI

Trong một thời gian dài, các bác sĩ nhi khoa thường khuyên các bậc cha mẹ nên cho con cái thường xuyên uống sữa và ăn các thực phẩm có chứa canxi để ngăn ngừa các bệnh về xương. Tuy nhiên, những nghiên cứu mới cho thấy, magie thậm chí còn quan trọng hơn cả canxi.

Trong một thời gian dài, các bác sĩ nhi khoa thường khuyên các bậc cha mẹ nên cho con cái thường xuyên uống sữa và ăn các thực phẩm có chứa canxi để ngăn ngừa các bệnh về xương. Tuy nhiên, những nghiên cứu mới cho thấy, magie thậm chí còn quan trọng hơn cả canxi.

Theo báo The Daily Mail một nghiên cứu mới cho biết, hạt bí, socola đen, hạnh nhân và cá hồi cũng quan trọng trong khẩu phần ăn uống của trẻ em.

Đó là những thực phẩm rất giàu magie, nguyên tố rất cần thiết để xây dựng xương, theo Steven Abrams, giáo sư nhi khoa tại Đại học Y Baylor (Mỹ). Ông khẳng định Magie quan trọng hơn canxi, không như điều mà người ta thường ngộ nhận.

Trong thực tế, vai trò của magie đã được chứng minh ở người lớn tuổi. Song đối với trẻ em thì đây là một nghiên cứu đầu tiên. GS Abrams và các đồng nghiệp đã phân tích tình trạng sức khỏe của 63 em hoàn toàn khỏe mạnh từ 4 đến 8 tuổi (họ không bổ sung thêm chất hoạt tính sinh học nào vào chế độ ăn uống bình thường).

Các nhà y học đã tính toán chính xác nồng độ canxi và magie trong thực đơn của các em và cơ thể của chúng. Mẫu nước tiểu của chúng được mang xét nghiệm thành phần hoá học (nồng độ các đồng vị bên trong các chất khoáng sẽ cho thấy cơ thể đã hấp thụ bao nhiêu canxi và magie).

Kết quả phân tích nồng độ các chất khoáng trong thức ăn và nồng độ của chúng mà xương hấp thụ được xác định bằng phương pháp hấp thụ tia Ronghen. Chúng cho phép đi đến kết luận là chính magie mới đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành các mô xương. Trong khi đó, canxi không thấy thể hiện một tác động nào.