

## NÊN THẬN TRỌNG KHI UỐNG VIÊN CANXI

Nghiên cứu của các nhà khoa học Đức vừa được đăng trên tạp chí Heart (Trái tim) cho biết việc bổ sung canxi cần hết sức thận trọng. Thậm chí, các chuyên gia khuyến cáo, nên có một chế độ ăn uống cân bằng, giàu canxi tốt hơn nhiều so với việc bổ sung vitamin D

Nghiên cứu của các nhà khoa học Đức vừa được đăng trên tạp chí Heart (Trái tim) cho biết việc bổ sung canxi cần hết sức thận trọng. Thậm chí, các chuyên gia khuyến cáo, nên có một chế độ ăn uống cân bằng, giàu canxi tốt hơn nhiều so với việc bổ sung viên uống canxi.

Nhóm nghiên cứu ở Trung tâm nghiên cứu ung thư của Đức đã theo dõi 23.980 người trong hơn một thập kỷ để tiến hành so sánh số lượng người bị đau tim ở nhóm uống bổ sung canxi và nhóm không uống. Kết quả là, trong số 15.959 người không uống bổ sung canxi thì chỉ có 851 trường hợp bị đau tim. Tuy nhiên, tỷ lệ đau tim ở nhóm uống canxi cao hơn 86%.

Theo các chuyên gia, nghiên cứu này chỉ ra rằng người uống canxi có thể nguy cơ bị đau tim cao hơn, nhưng không có nghĩa rằng viên uống canxi gây ra các cơn đau tim.

Vì vậy, cần tiến hành nghiên cứu sâu hơn để xác định mối quan hệ giữa bổ sung canxi và sức khỏe tim mạch. Còn hiện tại, việc uống canxi bổ sung vẫn là cách tốt nhất để khắc phục chứng loãng xương.