

DÙNG NHIỀU VITAMIN D ĐỂ NGỪA UNG THƯ VÚ

Lượng vitamin D trong máu cao hơn nhiều so với mức khuyến cáo hiện nay có thể giúp ngăn ngừa hoặc cắt giảm đáng kể tỷ lệ mắc bệnh ung thư vú và một số bệnh khác.

Mô hình phân tử Vitamin D3. Ảnh: ScienceDaily.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học California và Đại học Creighton (Mỹ) vừa mới công bố kết quả nghiên cứu này trên tạp chí Anticancer Research (Chống ung thư).

Giáo sư Cedric Garland thuộc trung tâm ung thư Moores, đại học California nói, lượng vitamin D hàng ngày cần cho người lớn là 4.000 - 8.000 IU, đó là lượng cần thiết để duy trì nồng độ chất chuyển hóa trong máu, nó cũng giúp giảm 50% nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ung thư ruột kết, đa xơ cứng và tiểu đường typ 1. Ông rất ngạc nhiên khi thấy lượng vitamin D cần thiết giúp phòng bệnh cao hơn nhiều so với lượng vitamin tối thiểu 400 IU/ngày mà từ trước tới nay vẫn được khuyến dùng để chống bệnh còi xương.

Hầu hết, các nhà nghiên cứu giờ đây tin rằng hàm lượng vitamin D đạt 40 - 60 ng/ml giúp ngăn ngừa thiếu hụt vitamin D và các bệnh liên quan. Hiện nay chỉ 10% số người Mỹ, chủ yếu là những người làm việc ngoài trời dùng đủ liều lượng này.

Theo một nghiên cứu công bố vào tháng 12 năm ngoái thì lượng vitamin D an toàn đối với trẻ em từ chín tuổi trở lên và người lớn là 4.000 IU/ngày, con số này với trẻ sơ sinh và trẻ em dưới chín tuổi là 1.000 - 3.000 IU/ngày.

Theo Garland thì cơ quan quản lý cần xem xét lại giới hạn vitamin D an toàn và lượng 10.000 IU/ngày cần được lấy làm giới hạn rủi ro và liều lượng đó đem lại lợi ích đáng kể đối với sức khỏe.

Heaney khuyên, mọi người nên sử dụng vitamin D nhiều hơn để ngăn ngừa một số bệnh như ung thư, bệnh xương và một số bệnh nghiêm trọng khác.