VITAMIN E LÀM TĂNG NGUY CƠ ĐỘT QUỴ?

Các nhà khoa học đã làm việc với gần 120.000 người, m

Các nhà khoa học đã làm việc với gần 120.000 người, một nửa trong số đó được bổ sung vitamin E tinh khiết. Nghiên cứu cho thấy vitamin E làm tăng nguy cơ mắc đột quỵ do xuất huyết não lên tới 22% đối với những người sử dụng nó.
>>> Vitamin E có thể giúp chống ung thư tuyến tiền liệt
>>> Thực phẩm giàu vitamin E tốt cho trí nhớ

Tuy nhiên, đột quỵ do xuất huyết não là loại đột quỵ ít phổ biến nhất, xảy ra khi mạch máu nuôi não bị nghẹt, hoặc vỡ gây chảy máu trong não hay các mô quanh não.

Việc sử dụng quá nhiều Vitamin E có thể dẫn đến đột quỵ. Ảnh minh họa

Theo nhà nghiên cứu Markus Schürks của Trường Y Harvard, việc tăng nguy cơ đột quỵ do xuất huyết là tương đối nhỏ. Cứ 1250 người dùng vitamin E thì có một người có nguy cơ tai biến do chảy máu não. Một thống kê khác đưa ra con số: khoảng 1/5 số người mắc đột quỵ do xuất huyết, phần còn lại là đột quỵ do thiếu máu cục bộ.

Đối với loại đột quỵ phổ biến nhất này, các nghiên cứu lại cho hay, vitamin E trên thực tế có thể làm giảm nguy cơ xuống 10%.

Do vậy, tại Anh, hàng triệu người dùng vitamin E bổ sung hàng ngày, hoặc là ở dạng tinh khiết hoặc chứa trong viên thuốc vitamin.

Ngoài ra, nó là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Một nghiên cứu trước đây cũng chỉ ra rằng nó có thể làm giảm nguy cơ suy mạch vành. Tuy nhiên, liều lượng thu nạp vào cơ thể cần phải hợp lí và cần tránh việc quá lạm dụng loại vitamin này.