

VITAMIN D LIỀU CAO LÀM TĂNG NGUY CƠ GÃY XƯƠNG

Các nhà khoa học thuộc trường Đại học Melbourne, Australia mới vừa công bố kết quả nghiên cứu cho thấy việc sử dụng vitamin D liều cao sẽ gia tăng nguy cơ gãy xương ở phụ nữ cao tuổi, đồng thời khuyến cáo họ không nên tiếp tục sử dụng loại vitamin trên theo cách thức như trên.

Các nhà khoa học thuộc trường Đại học Melbourne, Australia mới vừa công bố kết quả nghiên cứu cho thấy việc sử dụng vitamin D liều cao sẽ gia tăng nguy cơ gãy xương ở phụ nữ cao tuổi, đồng thời khuyến cáo họ không nên tiếp tục sử dụng loại vitamin trên theo cách thức như trên.

Kết quả trên, được đăng trên mạng tin trực tuyến ABC ngày 12/5, dẫn phát biểu của giáo sư Geoff Nicholson cho biết ông và các đồng nghiệp đã tìm hiểu kỹ những ảnh hưởng từ việc phụ nữ cao tuổi uống vitamin D liều cao hàng năm.

Ông cho biết kết quả nghiên cứu sẽ hỗ trợ giảm nguy cơ gãy xương ở những đối tượng này.

Theo đánh giá từ trước tới nay, vitamin D rất cần thiết cho cơ thể hấp thụ canxi và đảm bảo "sức khoẻ" cho xương người. Bên cạnh đó, loại vitamin này còn đóng vai trò giữ sự ổn định, khoẻ mạnh cho hệ thống cơ, đặc biệt là cơ chân, tay.

Tuy nhiên, hiện nay có nhiều nhà khoa học thậm chí không hiểu những tác động của việc sử dụng vitamin D liều cao đối với sức khoẻ con người, chính vì vậy kết quả nghiên cứu trên là đóng góp quan trọng để mọi người nắm rõ tác hại của việc sử dụng trên.

Nhưng trước tiên, để có đủ lượng vitamin D cần thiết cho cơ thể, các nhà khoa học khuyến cáo mọi người nên thường xuyên tiếp nhận lượng vitamin trên từ ánh nắng mặt trời, có chế độ ăn uống, tập thể thao phù hợp và đó sẽ là liều thuốc tốt nhất nhằm chống lại căn bệnh gãy xương nguy hiểm./