

PHỤ NỮ MANG THAI NÊN UỐNG VITAMIN D HÀNG NGÀY

Theo một kết quả nghiên cứu được trình bày tại hội nghị hàng năm của Hiệp hội học thuật nhi khoa (PAS) ở Vancouver, Canada, uống các chất bổ sung vitamin D trong thời kỳ mang thai không chỉ an toàn cho các bà mẹ và đứa bé, mà còn có thể giúp ngăn

Theo một kết quả nghiên cứu được trình bày tại hội nghị hàng năm của Hiệp hội học thuật nhi khoa (PAS) ở Vancouver, Canada, uống các chất bổ sung vitamin D trong thời kỳ mang thai không chỉ an toàn cho các bà mẹ và đứa bé, mà còn có thể giúp ngăn ngừa tình trạng sinh non và nhiễm trùng.

Tiến sĩ Carol L. Wagner thuộc Đại học Y khoa ở bang Carolina Nam của Mỹ, tác giả chính của công trình nghiên cứu, nói rằng, vào những năm 1950 và 1960, nhiều người lo ngại rằng uống vitamin D có thể gây ra tình trạng dị tật bẩm sinh.

Tuy nhiên, hiện nay người ta khẳng định được rằng vitamin D rất quan trọng cho sức khỏe của bà mẹ và đứa trẻ, bao gồm sức khỏe của xương và chức năng miễn dịch.

Những nghiên cứu gần đây cho thấy thiếu vitamin D trong thời kỳ mang thai là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. "Chế độ ăn không cung cấp đủ vitamin D, trong khi đó chúng ta cũng không phơi nắng đủ," tiến sĩ Wagner phát biểu.

Tiến sĩ Wagner cùng các đồng nghiệp đã quyết định tiến hành thử nghiệm để quyết định xem liệu lượng vitamin D bao nhiêu là đủ cho các bà mẹ đang mang thai mà không gây hại gì.

Các nhà nghiên cứu đã chia ngẫu nhiên 494 phụ nữ đang mang thai từ tuần 12-16 thành ba nhóm điều trị. Nhóm một được nhận 400 đơn vị quốc tế (IU) vitamin D mỗi ngày, nhóm hai được nhận 2.000 đơn vị vitamin D và nhóm thứ ba nhận 4.000 đơn vị. Những phụ nữ này được đánh giá hàng tháng để đảm bảo sự an toàn.

Trong thí nghiệm, các nhà khoa học cũng xem xét những tác động của việc bổ sung vitamin D đối với các biến chứng trong thời kỳ mang thai, bao gồm tiền sản giật, tiểu đường lúc mang thai, nhiễm trùng hay sinh non. Kết quả cho thấy những phụ nữ đang mang thai mà uống 4.000 đơn vị vitamin D mỗi ngày sẽ có tác dụng tốt nhất.

Vitamin D có vai trò quan trọng chuyển hóa hấp thu canxi, giúp cơ thể phát triển tốt với bộ xương cấu trúc vững chắc, giúp cho hoạt động bình thường của hệ thống thần kinh cơ. Thiếu vitamin D và canxi gây nên những bệnh lý điển hình như còi xương, mềm xương ở trẻ em và người lớn, bệnh loãng xương ở người cao tuổi.

Vitamin D được tìm thấy ở nhiều nguồn thức ăn như cá, trứng, sữa bổ sung, và dầu gan cá tuyết. Ngoài ra, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hàng ngày cũng góp phần đáng kể vào việc sản xuất ra vitamin D./.

