

LẠM DỤNG VITAMIN E CÓ THỂ BỊ GIẢM TUỔI THỌ

Vitamin E là chất dinh dưỡng tất yếu trong cơ thể con người, rất nhiều người bổ sung loại chất này bằng việc uống thuốc bổ sung vitamin E.

Tuy nhiên một nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học thuộc Đại học Tel Aviv (Israel) cho thấy việc lạm dụng vitamin E không những không có lợi mà gây hại cho cơ thể.

Trên thông báo đăng trên tạp chí "Sinh vật học huyết quản và xơ cứng động mạch" (Mỹ) số ra mới nhất, các nhà khoa học thuộc Đại học Tel Aviv cho biết, họ đã tiến hành điều tra và theo dõi khoảng 300.000 đối tượng đến từ các quốc gia khác nhau như Mỹ, châu Âu và Israel, sau đó so sánh giữa những đối tượng uống và không uống bổ sung vitamin E.

Kết quả phát hiện những đối tượng uống bổ sung vitamin E giảm 4 tháng tuổi thọ so với những đối tượng không dùng thuốc. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là tất cả những người uống thuốc bổ sung vitamin E đều có hiện tượng trên.

Nghiên cứu trước đó cũng đã phát hiện, chất bổ sung vitamin E không những không có tác dụng trong phòng tránh một số bệnh tật mà hơn nữa còn xung đột với loại thuốc giảm cholesterol.

Các nhà khoa học khuyến cáo nên bổ sung đầy đủ vitamin E bằng việc ăn uống chứ không nên uống các loại thuốc bổ sung vitamin E./.