

PHÁT HUY TỐI ĐA CÔNG DỤNG CỦA VIÊN DẦU CÁ

Ngoài tác dụng ngăn ngừa các nếp nhăn, α -xít béo omega-3 trong dầu cá rất hiệu quả trong việc giảm sưng và giảm đau với những người bị viêm khớp, đau lưng, giúp giảm nguy cơ máu vón cục... Tuy nhiên, dù là thuốc bổ nhưng không thể sử dụng tùy tiện.

Ngoài tác dụng ngăn ngừa các nếp nhăn, α -xít béo omega-3 trong dầu cá rất hiệu quả trong việc giảm sưng và giảm đau với những người bị viêm khớp, đau lưng, giúp giảm nguy cơ máu vón cục... Tuy nhiên, dù là thuốc bổ nhưng không thể sử dụng tùy tiện.

Những lưu ý dưới đây sẽ giúp bạn sử dụng dầu cá đúng cách:

Đúng thời điểm

Dầu cá thực chất là một dạng thuốc bổ cung cấp vitamin A, E... cho cơ thể. Các viên vitamin có hai loại: vitamin tan trong nước như vitamin C, vitamin nhóm B (B1, B2, B5, B6, PP)... có thể uống bất cứ lúc nào.

Trái lại, dầu cá là dạng vitamin, tan trong dầu (gồm 4 vitamin A, D, E, K). Chúng chỉ được hấp thu tốt nhất khi có dung môi phù hợp. Do đó, bạn nên uống chúng sau bữa ăn, lượng chất béo trong cơ thể chính là dung môi thuận lợi để kích thích khả năng hấp thụ chất từ viên dầu cá.

Đúng liều lượng

Khi chế độ ăn không cung cấp đủ vitamin A, bạn có thể bổ sung trực tiếp bằng cách uống dầu cá. Tuy nhiên, bạn cần tuân theo đúng liều lượng quy định của bác sĩ, đặc biệt là những người dễ bị dị ứng, có các bệnh về tim mạch... Dầu cá chứa nhiều vitamin A, nếu không hấp thụ hết sẽ tích lũy trong cơ thể và có thể gây ngộ độc.

Ai nên uống dầu cá?

Người bình thường có thể tự bổ sung vitamin A bằng chế độ ăn nhiều cá tươi, đặc biệt là các loại cá chứa dầu như cá hồi, cá thu, cá mòi, cá ngừ... Ngoài ra, có thể ăn thêm gan động vật, trứng, sữa, các loại củ có màu vàng như chuối, đu đủ, bí ngô..., các loại rau như rau ngót, rau muống, mồng tơi...

Nhóm đối tượng cần bổ sung dầu cá là: người ăn chay trường, người cao tuổi, phụ nữ có thai, cho con bú, người nghiện rượu... Trẻ bị suy dinh dưỡng, chậm lớn, hoặc trẻ sau khi bệnh ho, tiêu chảy... trẻ hay khóc về đêm nên cho dùng thêm dầu cá.

Những người da, tóc khô, quáng gà, người làm việc nhiều với máy tính, hay buồn ngủ, mỏi mắt, khô mắt, mắc bệnh thấp khớp, viêm khớp, có các bệnh liên quan đến tim mạch cần phải bổ sung bằng dầu cá.

Trẻ trên hai tuổi nếu cần thiết có thể sử dụng dầu cá. Trong dầu cá giàu DHA cũng như α -xít

eicosapentaenoic (EPA) và α -xít docosahexaenoic, những loại α -xít béo có vai trò quan trọng trong quá trình phát triển về trí tuệ và thể chất cho bé.

Phụ nữ mang thai khi sử dụng dầu cá cần có sự chỉ dẫn cụ thể của bác sĩ. Tuy nhiên, liều lượng uống không được quá 5.000 đơn vị quốc tế (IU) vitamin A/ngày. Những người có vấn đề máu huyết hoặc đang sử dụng thuốc kháng đông như warfarin, heparin cần hỏi ý kiến bác sĩ nếu muốn sử dụng vì dầu cá có thể làm loãng máu. Người bị dị ứng với cá cần cẩn thận khi dùng cá vì có thể bị nôn, tiêu chảy...

Chất gây ô nhiễm

Thành phần chính của dầu cá thường bao gồm 2 loại omega-3 là EPA và DHA. Nhiều loại có thêm vitamin E, chất chống oxy hoá để giúp dầu cá không hôi. Ngoài ra, cũng có loại chứa thêm các loại dầu khác như dầu bourrache, dầu onagre...

Các loại cá sử dụng làm dầu cá rất dễ nhiễm nhóm chất độc POP từ môi trường. Chúng là sản phẩm phụ của quá trình xử lý công nông nghiệp. Do đó, bạn cần kiểm tra xem sản phẩm có được chế biến từ những loại cá có chứa hàm lượng thuỷ ngân cao như cá thu vua, cá kiếm... hay không.

Khi sử dụng dầu cá, bạn không phải ăn kiêng. Tốt nhất, bạn nên cung cấp vitamin cho cơ thể trong bữa ăn bằng cá tươi. Nếu có biểu hiện đầy bụng, nôn ói, tiêu chảy... bạn nên ngưng sử dụng dầu cá và đến gặp bác sĩ ngay.