

VÌ SAO VITAMIN C TỰ NHIÊN TỐT HƠN TỔNG HỢP?

Vitamin C tên hóa học là acid ascorbic đã được tổng hợp dưới dạng các viên thuốc dùng cho những người bệnh thiếu vitamin C. Nhưng giữa hai nguồn vitamin C (thiên nhiên và hóa học tổng hợp) thì loại nào có giá trị hơn?

Viên thuốc có

Vitamin C tên hóa học là acid ascorbic đã được tổng hợp dưới dạng các viên thuốc dùng cho những người bệnh thiếu vitamin C. Nhưng giữa hai nguồn vitamin C (thiên nhiên và hóa học tổng hợp) thì loại nào có giá trị hơn?

Viên thuốc có những nhược điểm riêng của nó - hay bị ôxy hóa nên rất dễ bị phân hủy trong cơ thể và còn bị thải trừ rất nhanh qua nước tiểu (sau khi uống 12 giờ thải trừ 60 -80%) không được cơ thể dự trữ.

Có những tài liệu còn cho biết viên thuốc vitamin C nếu để quá lâu nó dễ bị phân hủy thành acid oxalic là chất dễ gây sỏi đường tiết niệu. Vì vậy, người ta khuyên nếu phải dùng tới viên vitamin C chỉ nên mua ít một đủ dùng không dự trữ lâu. Và những viên vitamin C nếu đã để quá hạn sử dụng cần hủy bỏ, không nên tiếc rẻ uống vào.

Còn vitamin C trong rau quả tươi? Loại này rất tốt: trước hết là ngon - ta ăn rau quả chứ không mặc cảm uống thuốc. Song ưu điểm nổi bật của vitamin C chứa trong rau quả ở dạng phức hợp với các pectin và flavonoid là những hợp chất vừa có tác dụng bảo vệ vừa ổn định được hoạt tính của vitamin C. Trong phức hợp với pectin do có khối lượng phân tử rất cao nên vitamin C được thải trừ qua nước tiểu chậm (sau khi ăn uống 12 giờ chỉ thải bằng 1/7 vitamin C tổng hợp). Mặt khác do sự có mặt của flavonoid trong rau quả nên vitamin C được cơ thể dự trữ lâu, nhất là ở tuyến thượng thận.

Vitamin C có rất phổ biến trong thế giới thực vật, có nhiều trong rau, quả tươi. Thông thường các loại rau quả trồng ở nơi có đầy đủ ánh sáng thì có hàm lượng vitamin C cao hơn. Sau khi vào theo thức ăn vitamin C được hấp thu chủ yếu ở ruột non, và tham gia vào nhiều quá trình chuyển hóa quan trọng trong cơ thể.

Vì vậy ăn nhiều rau quả tươi thì chữa được bệnh thiếu vitamin C một cách bền chắc. Năm gần đây các nhà khoa học Canada trong một nghiên cứu đã nhận xét: uống 1.000mg vitamin C mỗi ngày không ngăn chặn được ung thư dạ dày. Nhưng chỉ uống 100g nước cam (có chừng 40mg vitamin C lại có thể tránh được nguy cơ ung thư dạ dày hiệu quả hơn nhiều so với người không uống nước cam. Một nghiên cứu khác cho biết mỗi ngày ăn 1 quả cam, hoặc uống 1 cốc nước cam sẽ tránh được stress. Với những lý do nói trên vitamin C có trong rau quả mới chính là loại "thuốc" tốt.

Song xin lưu ý một điều: vitamin C rất dễ bị phá hủy. Rau úa héo coi như mất hết vitamin C. Khi luộc nấu rau quả cũng cần lưu ý nếu nấu không đúng kỹ thuật - cho rau vào ngay từ lúc nước lạnh, hoặc nấu xong để lâu và hâm đi hâm lại cũng làm mất gần hết vitamin C. Với quả ngọt thì

cần ăn tươi. Nói chung các loại quả đều có vitamin C, song đặc biệt có nhiều là bưởi, cam, chanh, quýt, nhãn, vải, đu đủ...

Theo khẩu phần dinh dưỡng được khuyến khích - viết tắt RDA (Recommended Dietary Allowances) thì cần vitamin C 60mg/ngày cho cả nam và nữ; Nếu phụ nữ mang thai, đang cho con bú thì cần 70 - 90mg mỗi ngày.

Nói chung, những người khỏe mạnh, ăn uống tốt, ăn nhiều rau quả tươi thì không lo thiếu vitamin C. Sự thiếu hụt vitamin C chỉ xảy ra ở những người ăn kiêng, ít hoặc không ăn rau quả tươi trong một thời gian dài, hoặc người ốm yếu ăn uống kém. Trong những trường hợp này thì cần dùng tới những viên thuốc vitamin C tổng hợp.

Theo BS Vũ Hương Văn

Sức khỏe & Đời sống