

## VITAMIN C GIÚP NGĂN NGỪA BỆNH GOUT

Theo kết quả của một công trình nghiên cứu mới được đăng tải trên tạp chí y khoa Archives of Internal Medicine, những người bị bệnh gout (thống phong) nên ăn nhiều loại trái cây giàu vitamin C để ngăn chặn sự phát triển của căn bệnh này.

Các nhà nghiên cứu

Theo kết quả của một công trình nghiên cứu mới được đăng tải trên tạp chí y khoa Archives of Internal Medicine, những người bị bệnh gout (thống phong) nên ăn nhiều loại trái cây giàu vitamin C để ngăn chặn sự phát triển của căn bệnh này.

Các nhà nghiên cứu thuộc Trường đại học British Columbia ở Vancouver, Canada, nhận thấy rằng những người đàn ông nào được uống bổ sung vitamin C, hoặc ăn những loại thực phẩm chứa nhiều chất này, chẳng hạn như cam, quýt, kiwi, thanh long... thì sẽ có khả năng giảm thiểu nguy cơ phát triển bệnh gout.

Gout là một dạng viêm khớp (arthritis) khiến cho các khớp viêm sưng khi axit uric tích tụ nhiều ở những chỗ đó. Axit này có thể tạo thành những mảnh tinh thể nhỏ ở trong và xung quanh các khớp xương, gây ra cảm giác đau nhức dữ dội và viêm sưng.

Bệnh gout thường xảy ra ở những người đàn ông có độ tuổi từ 40 trở lên, nhưng đôi khi phụ nữ cũng mắc. Các nguyên nhân thông thường là do uống nhiều rượu, ăn nhiều các loại thực phẩm dễ tạo ra axit uric trong máu, chẳng hạn như thịt, cá, đồ biển, phomat, phủ tạng động vật.

Các nhà nghiên cứu trên cho rằng, kết quả khảo sát của họ cho thấy vitamin C có tác dụng làm giảm lượng axit uric trong máu, do đó có thể dùng để ngăn ngừa chứng bệnh gây đau nhức này.

Một nhóm nhà nghiên cứu, do tiến sĩ Hyon Choi đứng đầu, đã khảo sát những số liệu về 46.994 người đàn ông tham gia công trình nghiên cứu ở Canada có tên là "Health Professionals Follow-up Study", từ năm 1986 tới năm 2006.

Mỗi thời kỳ 4 năm, những người đàn ông này phải trả lời một bảng câu hỏi, trong đó có kê khai số lượng vitamin C mà họ đã tiêu thụ qua thực phẩm hoặc uống những viên vitamin bổ sung. Cách 2 năm một lần, những người đàn ông đó báo cáo họ có xuất hiện những triệu chứng của bệnh gout hay không.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng khi so sánh với những người đàn ông tiêu thụ dưới 250 miligram vitamin C mỗi ngày, nguy cơ xuất hiện bệnh gout có những tỉ lệ khác nhau, cụ thể như sau:

Nguy cơ bị bệnh thấp hơn 17% ở những người tiêu thụ từ 500 tới 999mg vitamin C mỗi ngày.

Nguy cơ bị bệnh thấp hơn 34% ở những người tiêu thụ từ 1.000 tới 1.499mg vitamin C mỗi ngày.

Nguy cơ bị bệnh thấp hơn 45% ở những người tiêu thụ từ 1.500mg vitamin C trở lên mỗi ngày.

Hầu hết những người tiêu thụ trên 500mg vitamin C mỗi ngày đã uống vitamin C bổ sung. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng nếu hàng ngày tiêu thụ khoảng 500mg vitamin C thì sẽ giảm bớt được 15% nguy cơ mắc bệnh gout.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng vitamin C tỏ ra có hiệu quả trong việc làm giảm lượng axit uric trong máu, có lẽ bằng cách giúp cho thận dễ tái hấp thụ axit này để bài tiết qua nước tiểu, thay vì tích tụ trong các khớp xương và gây ra viêm sưng.

Tiến sĩ Choi cho rằng bệnh gout là loại bệnh viêm khớp thông thường, nhất là đối với đàn ông, và kết quả những cuộc khảo sát gần đây cho thấy tỉ lệ những người mắc bệnh này hiện đang gia tăng.

Theo các nhà nghiên cứu, trong khi mức an toàn để tiêu thụ vitamin C là không quá 2000mg mỗi ngày./.