

# VITAMIN C LÀM GIẢM NGUY CƠ BỆNH GÚT

Đàn ông hấp thụ nhiều vitamin C ít có nguy cơ phát triển bệnh gút, hay còn

Đàn ông hấp thụ nhiều vitamin C ít có nguy cơ phát triển bệnh gút, hay còn gọi là chứng viêm khớp, theo báo cáo trên tạp chí Archives of Internal Medicine ngày 9 tháng 3.

Các tác giả viết trong mục thông tin rằng: “Gút là một trong những chứng viêm khớp phổ biến nhất ở đàn ông. Những nghiên cứu dịch tễ học cho thấy số lượng người mắc bệnh gút đang tăng lên. Việc nhận biết những nhân tố nguy cơ đối với gút là bước quan trọng đầu tiên trong việc ngăn chặn và kiểm soát căn bệnh phổ biến và gây đau đớn này”.

Hyon K. Choi, bác sĩ tiến sĩ, từng làm việc tại Đại học British Columbia, Vancouver, hiện thuộc Đại học Y Boston, cùng các đồng nghiệp đã kiểm tra mối liên hệ giữa lượng vitamin C hấp thụ và bệnh gút ở 46.994 nam giới từ năm 1996 đến năm 2006. 4 năm một lần, những người tham gia hoàn thành một bảng câu hỏi về khẩu phần ăn, và lượng vitamin C hấp thụ từ thức ăn và các thành phần bổ sung. 2 năm một lần, những người tham gia báo cáo liệu họ được chuẩn đoán hoặc phát triển những dấu hiệu của bệnh gút.

Hình ảnh về bệnh Gút (Ảnh : [www.duocthaotrexanh.com](http://www.duocthaotrexanh.com))

Trong 20 năm theo dõi, 1317 người mắc bệnh gút. Khi so sánh với những người có lượng hấp thụ vitamin C ít hơn 250 miligam một ngày, thì những người tiêu thụ từ 500 đến 900 miligam một ngày có nguy cơ mắc bệnh thấp hơn 17%, tỷ lệ đó là 34% đối với những người hấp thụ từ 1000 đến 1499 miligam một ngày, và 45% với những người hấp thụ 1500 miligam một ngày hoặc nhiều hơn. Lượng vitamin C hấp thụ tăng 500 miligam thì nguy cơ mắc gút giảm 17%. So với những người không sử dụng thành phần bổ sung vitamin C, những người sử dụng thành phần bổ sung 1000 đến 1499 miligam có nguy cơ mắc bệnh thấp hơn 34%, tỷ lệ này là 45% đối với những

người sử dụng thành phần bổ sung 1500 miligam.

Vitamin C có tác dụng giảm nồng độ axit uric trong máu. Sự tích lũy hợp chất tự nhiên này có thể hình thành tinh thể trong và xung quanh khớp, dẫn tới đau đớn, viêm và sưng. Vitamin C có thể tác động đến khả năng hút axit uric của thận, tăng tốc độ hoạt động hoặc bảo vệ chống viêm của thận. Tất cả các yếu tố này có thể làm giảm nguy cơ mắc gút.