

CANXI VỚI SỨC KHOẺ CON NGƯỜI

1. Vai trò của canxi với sức khỏe con người

Trang: [1] [2]

Canxi đặc biệt quan trọng đối với sự hình thành xương – răng, sự đông máu, hoạt động truyền tín hiệu của tế bào thần kinh và sự co cơ. Canxi là chất khoáng có nhiều nhất trong cơ thể người, 99% tập trung ở xương và răng. Canxi còn có khả năng làm giảm huyết áp song trong cơ chế hoạt động còn chưa biết rõ lắm. Bình thường, lượng canxi trong máu là do kích thích tố tuyến cận giáp kiểm soát và thiếu canxi sẽ làm gia tăng lượng kích thích tố này, sinh ra chứng tăng huyết áp. Hấp thu đủ canxi sẽ hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch phụ nữ hậu mãn kinh. Bằng cách giảm hấp thu oxalate- một chất có trong nhiều loại thực phẩm, thì canxi có thể giảm nguy cơ sỏi thận. Tuy nhiên, những người có tiền sử sỏi thận cần cẩn thận, nếu không nó sẽ góp phần hình thành sỏi.

Canxi cũng có khả năng khống chế một số chất béo và cholesterol trong đường ruột - dạ dày. Các nghiên cứu trước đây thừa nhận bổ sung canxi có thể giúp giảm cholesterol trong máu. Nhiều chuyên gia cho rằng trong tương lai, người ta sẽ sớm nhận vai trò của canxi trong những căn bệnh ở buồng trứng như hội chứng đa nang. Ngoài ra canxi còn có khả năng chống ung thư ruột kết. Chú ý là bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt nên tránh bổ sung canxi. Canxi phần lớn đến từ các sản phẩm sữa.

Ngoài ra còn có trong cá mòi, cá hồi, rau lá xanh đậm và đậu phụ. Phần lớn các nghiên cứu cho rằng canxi citrate/ malate (CCM) dễ hấp thu hơn canxi cacbonat. CCM ngày nay trở thành dạng canxi được bác sĩ khuyến dùng.

Tình trạng thiếu canxi hoặc vitamin D sẽ dẫn đến bệnh còi xương ở trẻ em và người lớn. Do vitamin D rất cần thiết cho hoạt động hấp thu canxi, nên những người bị thiếu vitamin D cũng dễ thiếu canxi. Những người ăn chay, người da sẫm, sống ở phía bắc hay suốt ngày ở trong nhà rất dễ bị thiếu vitamin D. Người ăn chay thường hấp thu canxi dưới mức tiêu chuẩn. Tình trạng thiếu canxi trong dinh dưỡng góp phần tới căn bệnh loãng xương đặc biệt ở phụ nữ châu Á.

2. Nhu cầu canxi của con người

Một số thức ăn giàu canxi
(Ảnh: Irandokht)

Viện khoa học Quốc gia Mỹ vừa xây dựng hướng dẫn mới đối với hấp thu canxi, trong đó mức tối thiểu cao hơn 25- 50 % so với khuyến cáo trước đây. Cụ thể là: 19 tới 50 tuổi cần khoảng 1000 mg mỗi ngày; trên 51 tuổi cần 1200 mg/ ngày. Táo bón, phù nề đôi khi là các sản phẩm phụ khi bổ sung canxi.

Hấp thu quá nhiều canxi từ sản phẩm sữa, cộng với bổ sung canxi cacbonat là nguyên nhân gây ra hội chứng kiềm sữa. Chứng bệnh này ngày nay hiếm khi được nhắc tới vì phần lớn các bác sĩ không khuyên bệnh nhân bị viêm loét điều trị theo phương pháp này. Người mắc chứng bệnh tăng chức năng tuyến cận giáp, bệnh nhân thận mãn tính hoặc sỏi thận không nên bổ sung canxi mà không có sự chỉ dẫn của bác sĩ. Đối với người lớn lượng hấp thu tối đa là 1200 mg/ngày.

Vai trò quan trọng nhất của vitamin D là duy trì nồng độ canxi trong máu. Do đó nhiều bác sĩ khuyến cáo cần bổ sung khoảng 400 đơn vị vitamin D mỗi ngày trong khi uống canxi. Ngoài ra, bổ sung lysin cũng làm tăng hấp thu canxi và có thể giảm bài tiết nó. Do đó một số nhà khoa học tin rằng lysine có thể tham gia vào việc phòng chống bệnh loãng xương.