

# LIỀU CAO VITAMIN C HOẶC E KHÔNG LÀM GIẢM KHẢ NĂNG MẮC BỆNH ALZHEIMER

Trái ngược với kết quả của những công trình khoa học trước đó, những người lớn tuổi sử dụng liều lượng vitamin E hay C bổ sung không qua kê đơn của bác sĩ cũng không có dấu hiệu giảm nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ hoặc Alzheimer. Đây là kết quả của một công trình nghiên cứu

Trái ngược với kết quả của những công trình khoa học trước đó, những người lớn tuổi sử dụng liều lượng vitamin E hay C bổ sung không qua kê đơn của bác sĩ cũng không có dấu hiệu giảm nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ hoặc Alzheimer. Đây là kết quả của một công trình mới được đăng tải trên Tạp chí the Journal of the American Geriatrics Society khi theo dõi kết quả từ những bệnh nhân sử dụng vitamin C hay E trong một khoảng thời gian nhiều hơn 5 năm.

Nghiên cứu cũng phát hiện sử dụng kết hợp 2 loại vitamin E và C, vốn được cho là tăng cường khả năng chống đỡ bệnh tật, cũng không làm giảm nguy cơ bệnh mất trí hay Alzheimer tiến triển.

Cả bruxen, hến và dầu thực vật chứa nhiều Vitamin E (Ảnh: Dkimages)

Shelly L. Gray, tác giả công trình, phát biểu: “Có ít chứng cứ chứng minh được ích lợi của việc sử dụng bổ sung vitamin để ngăn cản hoặc trì hoãn chứng Alzheimer. Thực chất, những công trình khác còn cho thấy liều dùng cao vitamin E thậm chí còn nguy hiểm cho người cao tuổi, ví dụ như nguy cơ tử vong tăng nhẹ.”

Nguyên nhân chính xác của bệnh Alzheimer vẫn còn là bí ẩn. Một giả thiết cho rằng hàm lượng các gốc tự do cao trong não có thể đóng vai trò quan trọng. Một số loại vitamin như vitamin E có khả năng trung lập những gốc tự do và được cho là sẽ ngăn chặn những tổn thương tế bào trong cơ thể dẫn đến căn bệnh này. Thông qua việc sử dụng vitamin E cao hơn nhu cầu hoạt động bình thường của cơ thể, người ta hy vọng những tổn thương tế bào do oxi hóa có thể được ngăn chặn và dẫn đến khả năng mắc bệnh Alzheimer thấp hơn.

Một số người cao tuổi sử dụng vitamin C hoặc E liều cao với hy vọng sẽ tránh được những căn bệnh này. Liều dùng bổ sung có thể cao hơn liều dùng phổ thông và hàm lượng trong những viên đa vitamin.

Xét trên một quan điểm, vitamin E vẫn được cho là ích lợi trong việc chống lại nhiều căn bệnh và chính vì vậy nó vẫn được sử dụng rộng rãi. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy vitamin E không bảo vệ con người trước những căn bệnh tim mạch hoặc ung thư mà mọi người nghĩ là dùng nhiều vitamin E sẽ ngăn chặn được. Vitamin E tan trong chất béo chứ không tan trong nước nên lượng vitamin thừa càng khó bị cơ thể thải loại.

