

## VITAMIN C KHÔNG GIÚP GIẢM KHẢ NĂNG NHIỄM CÚM

Nếu bạn là người có thói quen dùng vitamin C hằng ngày thì đó là do bạn "yêu thích" hương vị của loại Vitamin này chứ thực tình nó không hề khả năng giảm nguy cơ nhiễm cúm như bạn vẫn tưởng. Đó là kết quả nghiên cứu m

Nếu bạn là người có thói quen dùng vitamin C hằng ngày thì đó là do bạn "yêu thích" hương vị của loại Vitamin này chứ thực tình nó không hề khả năng giảm nguy cơ nhiễm cúm như bạn vẫn tưởng. Đó là kết quả nghiên cứu mới đây của một nhóm các nhà nghiên cứu Phần Lan, thuộc trường đại học Helsinki.

TS. Harri Hemla và đồng nghiệp đã tiến hành 30 nghiên cứu về mối liên hệ giữa việc sử dụng vitamin C thường xuyên và bệnh cúm, dựa trên kết quả phân tích 11.350 trường hợp sử dụng trung bình 200mg vitamin C mỗi ngày.

Kết quả cho thấy, vitamin C không làm giảm khả năng bị nhiễm cúm. Ngay cả khi bạn đã bị nhiễm cúm thì vitamin C cũng không làm cho bệnh thuyên giảm cũng như rút ngắn thời gian nhiễm bệnh.

Các nhà khoa học nhận thấy, việc sử dụng vitamin C sẽ phát huy tác dụng đối với những người có hoạt động thể chất cao. 6 thí nghiệm đã được thực hiện trên các vận động viên marathon, trượt tuyết hay lính làm việc tại vùng băng giá chỉ ra rằng, họ có thể giảm 50% khả năng nhiễm cúm nếu sử dụng thêm vitamin C.

Theo Harri Hemla: "Việc sử dụng vitamin C thường xuyên 365 ngày trong năm không đem lại hiệu quả trong việc giảm khả năng mắc cúm. Việc dùng vitamin C chỉ có tác dụng nếu bạn vận động cơ thể thường xuyên hay sống ở vùng giá lạnh".

Các nhà nghiên cứu sẽ tiếp tục thực hiện thí nghiệm nhằm tìm ra hiệu quả của vitamin C trong việc ngăn ngừa cảm cúm trên trẻ và bệnh viêm phổi.

Linh Nga