VITAMIN D GIÚP KÉO DÀI TUỔI THỌ

Gần đây, nhiều cuộc nghiên cứu riêng rẽ đã mang lại sự thất vọng cho những ai trông đợi dùng nhiều vitamin bổ sung để tránh các loại bệnh nguy hiểm như ung thư, tim mạch.

Phơi nắng thích hợp cũng là cách hấp thu vitamin D (Ảnh: Jupiterimages)

Tuy nhiên, kết quả phân tích mới nhất của Viện Nghiên cứu ung thư ở Pháp cho biết: vitamin D là vitamin duy nhất có thể làm các tế bào giảm sinh sôi, mà tế bào sinh sôi chính là một diễn biến của bệnh ung thư.

Các nhà khoa học đã khảo sát hơn 57.000 người và cho một bộ phận trong số họ dùng vitamin D. Sau sáu năm có 4.777 người qua đời. Những ai dùng vitamin bổ sung có xác suất qua đời thấp hơn những người còn lại 7%.

Theo tiến sĩ Philippe Autier, người đứng đầu cuộc nghiên cứu, phát hiện này sẽ mở đường cho việc bào chế nhiều loại thuốc mới chống ung thư và nhiều căn bệnh khác. Ông Autier khuyên nên dùng 10-15 microgram mỗi ngày nhưng nhất thiết không được dùng nhiều hơn. Ngoài ra còn có một cách khác để hấp thu vitamin D là phơi nắng sớm. Theo cách này, vitamin D còn giúp hấp thu calcium giúp xương chắc khỏe.

TH.TU