

VITAMIN C TỐT NHƯ THẾ NÀO?

Nếu bạn không chạy marathon, có thể bạn sẽ không được nhận được nhiều sự bảo vệ chống lại các bệnh cảm cúm thông thường từ liều dùng bổ sung vitamin C hàng ngày, theo một bản đánh giá gần đây nhất của 30 nghiên cứu.

Được thực hiện qua một vài thập kỷ và với hơn 11.000 tham gia, những người hàng ngày đều dùng ít nhất 200 milligram vitamin, bản đánh giá còn cho thấy, vitamin C không giảm được nhiều thời gian và mức độ của bệnh cảm cúm, theo các nhà nghiên cứu tại Trường Đại Học Quốc Gia Úc và Trường Đại Học Helsinki.

Tuy nhiên, họ phát hiện ra: những người thực hiện hoạt động đòi hỏi sức lực cao - như vận động viên marathon, vận động viên trượt tuyết và quân lính - thì có thể giảm 50% nguy cơ bị cảm nếu hàng ngày họ dùng vitamin C.

Trong khi đó, các tác giả cho rằng, đối với hầu hết mọi người, ích lợi của phương pháp chữa trị phổ biến này thì có tác dụng quá ít ỏi đến nỗi không đáng so với chi phí và nỗ lực bỏ ra. "Thật là không hợp lý chút nào khi dùng vitamin C 365 ngày một năm để giảm nguy cơ bị cảm lạnh," giáo sư Harri Hemilä thuộc Trường Đại Học Helsinki (Phần Lan) nói.

Một ly nước cam có khoảng 97 milligram vitamin C (Ảnh: Johnpratt)

Bản kết luận này được đăng trong ấn bản mới nhất của tạp chí The Cochrane Library, tạp chí của tổ chức Cochrane Collaboration, một tổ chức quốc tế chuyên đánh giá các nghiên cứu y khoa. Các đánh giá có hệ thống sẽ rút ra kết luận dựa trên bằng chứng thực tế trong điều trị y khoa sau khi xem xét cả nội dung lẫn chất lượng của các cuộc thử nghiệm y khoa đang tranh cãi.

Kể từ khi vitamin được phát hiện vào thập niên 30, đã có nhiều cuộc bàn cãi về hiệu quả của nó trong việc chữa trị các bệnh thông thường từ nhiễm trùng phổi cho đến các bệnh cảm lạnh. Vào những năm 70, nhà hóa học đoạt giải Nobel là Linus Pauling đã phổ biến việc sử dụng thường xuyên Vitamin C. Cuốn sách của ông có tên "Vitamin C và Bệnh cảm lạnh thông thường," khuyến khích mọi người dùng 1.000 milligram vitamin C hàng ngày.

Hiện giờ, liều Vitamin được khuyến dùng hàng ngày là 60 milligram. Một ly nước cam có khoảng 97 milligram vitamin C.

Mặc dù có nhiều kết quả khác nhau vào ban đầu và sau đó là bằng chứng bác bỏ tính hiệu quả của vitamin C, nhưng nhà hóa học uy tín Pauling vẫn trở thành nhà vô địch vitamin C của thế giới. "Pauling chẳng bao giờ rút lại ý kiến của mình cả," giáo sư danh dự y học Wallace Sampson, tại

Trường Đại Học Stanford nói.

Mặc dù có bằng chứng chống lại, nhưng vitamin C vẫn phổ biến bởi vì nhiều người muốn tin rằng nó hiệu nghiệm, giáo sư Wallace Sampson, người tranh cãi với nhà hóa học Pauling trên radio và qua thư từ, cho biết.

Ngày nay, ít có sự quan tâm đến việc nghiên cứu vitamin C và bệnh cảm thông thường, ông Hemilä - người đã nghiên cứu vitamin này trong suốt hơn 25 năm, cho biết. Bản đánh giá Cochrane được công bố lần đầu tiên vào năm 1998 và cập nhật vào năm 2004 và năm nay. Bản cập nhật gần đây nhất bao gồm một nghiên cứu duy nhất tập trung vào mối liên hệ giữa bệnh cảm lạnh và vitamin C.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu vẫn tiếp tục nghiên cứu riêng Vitamin C và vitamin C kết hợp với các vitamin và các chất khác, như Echinacea, thuốc có tác dụng ngăn ngừa và điều trị các bệnh bao gồm cả ung thư.

Giáo sư Hemilä cho biết, ông nhận thấy không có nhiều ích lợi trong các nghiên cứu sâu hơn cho bệnh cảm lạnh ở người lớn. Tuy nhiên, ông muốn có nhiều người cứu hơn về vitamin C và bệnh cảm cúm ở trẻ em và vitamin C và bệnh viêm phổi vì tuy Vitamin C không phải là thuốc chữa bách bệnh nhưng nó cũng không phải là thuốc vô dụng.

Thanh Vân