

SỰ THỰC VỀ VITAMIN

Một số nói nếu uống với liều lượng cao, vitamin có thể ngăn ngừa hoặc thậm chí chữa lành những căn bệnh như ung thư và tim mạch. Những người khác sợ uống liều lượng cao một số vitamin ngược lại có thể gây hại.

Hàng ngày tại Anh có hàng triệu người uống thêm vitamin vì nghĩ rằng họ cần. Nhưng những viên thuốc của kỹ nghệ trị giá £300 triệu/năm này đang gây nhiều tranh luận.

"Đôi với hầu hết chúng ta uống vitamin liều lượng cao tuyệt đối không có công dụng gì cả" Catherine Collins, trưởng khoa dinh dưỡng tại bệnh viện St George nói. "Nói nhẹ thì đó phí phạm, còn nặng hơn vitamin có thể gây hại trầm trọng cho sức khỏe."

Cả hai lập luận đó đã được chương trình truyền hình Horizon của BBC điều tra đến nơi đến chốn trong một phim tài liệu nhan đề "Sự thực về vitamin."

Ngừa cảm cúm?

Việc uống vitamin với liều lượng cao được biết đến qua công trình nghiên cứu của người hai lần đoạt giải Nobel là Giáo sư Linus Pauling. Ông nói rằng uống vitamin C với liều lượng có chứa trong vài trăm quả cam, ta có thể ngừa hoặc thậm chí chữa khỏi cảm thông thường.

Nhiều nhà khoa học bài bác ông nhưng công chúng lại nghe theo.

Uống thêm vitamin không giúp ngừa được cảm thông thường đâu.

Giáo sư Balz Frei

Thậm chí Giáo sư Pauling còn nói rằng vitamin với liều lượng cao có thể giúp ta sống lâu. Công trình nghiên cứu của nhà khoa học này đã khuyến khích một thế hệ mới như những nhà cố vấn dinh dưỡng vốn tin tưởng rằng vitamin với liều lượng cao tốt cho sức khỏe của chúng ta.

"Tôi tin rằng uống thêm vitamin không chỉ giúp ta sống lâu hơn nhiều năm, mà đó còn là như những năm đầy sinh khí," Patrick Holford, một nhà dinh dưỡng nói.

Tại Anh, vitamin C bán chạy nhất so với các loại vitamin khác nhưng có giúp ngừa được cảm cúm như Giáo sư Linus Pauling nói hay không?

Khám phá mới

Giáo sư Balz Frei, Giám đốc Viện nghiên cứu Linus Pauling, nghĩ kết quả của các cuộc nghiên cứu mới nhất cho thấy Giáo sư Pauling vừa đúng vừa sai. Nói chung uống vitamin C liều lượng cao không ngăn ta bị cảm nhưng có giúp giảm các triệu chứng và chóng khỏi hơn.

Nhưng người ta uống vitamin C với nhiều lý do khác nhau vì loại vitamin anti-oxidants này cũn

được cho là có thể ngừa được bệnh ung thư và tim mạch. Người ta tin vậy vì nhận thấy như người ăn uống có chứa nhiều chất anti-oxidants ít bị bệnh ung thư hay tim mạch.

Lý do có thể nhờ các chất anti-oxidants có thể giúp giảm thiệt hại do các phân tử gọi là radicals gây ra. "Chúng ta già đi là vì các chất radicals tự do này," Giáo sư Jeffrey Blumberg, thuộc Đại học Tufts Boston, nói.

Thậm thâu

Một loại anti-oxidant khác cũng được bán nhiều trên thị trường là vitamin E.

Có nghiên cứu nói vitamin A có thể làm yếu xương (Ảnh: BBC)

Nhưng một nhà khoa học Mỹ báo động đừng uống lúc bụng đói vì vitamin E có thể không thấm vào máu tốt nếu trong bao tử không có một ít mỡ.

Một nghiên cứu mới của đại học King's College London, thực hiện cho chương trình Horizon, cho thấy một số kết quả đáng ngạc nhiên.

Các nhà nghiên cứu thử một loại vitamin có chứa sẵn một tí mỡ thì thấy vitamin đã có thể thấm vào máu.

Tuy các nhà khoa học không đồng ý được với nhau là uống vitamin C và E có thực sự giúp giảm nguy cơ bị bệnh nan y hay không nhưng đa số nói rằng liều lượng cao, dù cao hơn mức cho phép, cũng tương đối an toàn.

Nhưng trong những năm gần đây đã có một số bằng chứng cho thấy vitamin A có thể gây hại, cho dù uống với liều lượng thấp.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy uống vitamin A lâu dài với liều lượng gấp đôi mức cho phép (từ thực phẩm hay uống thuốc), có thể làm cho xương yếu đi khiến dễ bị rạn nứt.