

BỔ SUNG THÊM LỢI ÍCH CỦA VITAMIN C

Các dược sĩ và các nhà sản xuất không tiếc lời ca tụng những hiệu quả của vitamin C, ví dụ nó sẽ chữa khỏi bệnh cúm, trong khi đa phần các bác sĩ đều cho rằng không phải như vậy. Tổ chức An toàn thực phẩm của Pháp (AFSSA) đã đưa ra một số lời giải thích

Vitamin C tự nhiên hiệu quả hơn vitamin C tổng hợp?

Sai. Trong khi hầu như ai cũng tin khẳng định trên là đúng. Các nghiên cứu cho thấy dù là vitamin C tự nhiên hay vitamin C tổng hợp đều có thành phần hoá học khác nhau. Nghiên cứu lâm sàng được thực hiện trên 80 người cũng chứng tỏ cơ thể hấp thụ hai loại vitamin C này như nhau.

Uống nhiều vitamin C có hại cho sức khoẻ?

Sai. Cuốn Những lời khuyên về dinh dưỡng của AFSSA cho thấy, thực là nực cười khi cho rằng dùng vitamin C sẽ gây lờn thuốc và gây nguy hiểm cho sức khoẻ con người. Từ 70 năm nay, chưa có một nghiên cứu khoa học nào miêu tả điều đó. Đối với một người đang trong tình trạng sức khoẻ bình thường, nếu dung nạp vitamin C bằng đường uống sẽ không có chuyện gì nguy hiểm xảy ra ngay cả khi với liều lượng cao, chỉ trừ nguy cơ bị tiêu chảy. Mới đây, một số nhà khoa học Pháp đã tiến hành 14 cuộc thí nghiệm trên tổng số 1.600 người trong 3.724 ngày. Đối tượng của các cuộc thí nghiệm trên được dùng vitamin C với liều lượng khoảng 1.000mg hoặc hơn mỗi ngày (có thể lên tới 6.000mg). Kết quả cho thấy, không có một phản ứng phụ mạnh nào xảy ra ngoài vài hiện tượng rối loạn tiêu hoá.

Vitamin C ngăn chặn giấc ngủ?

Sai. Lời cảnh báo này thường xuất hiện trong các bảng chỉ dẫn dùng thuốc có thành phần chủ yếu là vitamin C, tuy nhiên lại không đưa ra bất cứ một lời giải thích nào thêm. Các nhà khoa học thuộc Trung tâm Nghiên cứu khoa học quốc gia Pháp (CNRS) khẳng định, dù sử dụng vitamin C vào đêm muộn cũng không bao giờ gây mất ngủ.

Dùng nhiều vitamin C cơ thể sẽ không hấp thu hết và thải ra qua đường tiểu?

Sai. Huyết tương của con người bão hoà với liều lượng từ 400 tới 1.000mg vitamin C/ngày tùy theo từng người. Điều này có nghĩa một người phải uống liều lượng gấp gần 10 lần liều lượng khuyến dùng thì mới xảy ra tình trạng bão hoà.

Vitamin C có tác dụng chống cúm?

Đúng, nhưng...

Năm 1970, Linus Pauling, nhà hoá học người Mỹ từng hai lần nhận giải Nobel đã xuất bản một cuốn sách gây nhiều tranh cãi, trong đó ông bảo vệ quan điểm cho rằng uống nhiều vitamin C có tác dụng chống cúm. Cuộc tranh cãi kéo dài cho tới tận ngày nay. Để giải quyết dứt khoát nghi

vấn này, năm 1999, giáo sư Harri Helima thuộc Trường Đại học Helsinki, Phần Lan, đã tiến hành phân tích 21 nghiên cứu khoa học phản giả dược. Các nghiên cứu này cho bệnh nhân uống vitamin C với liều lượng 1g/ngày hoặc hơn thế. Nhìn chung, khi vitamin C được dung nạp sớm, tức là trong 24 giờ đầu sẽ cho phép giảm 23% các triệu chứng và thời gian mắc bệnh. 30 nghiên cứu khác, trong đó người bệnh sử dụng liều lượng khác nhau cũng được hai chuyên gia của Hệ thống phân phối tính năng tác dụng điều trị Cochrane tiến hành.

Kết luận cho thấy, người bị bệnh cúm khi dùng vitamin C chỉ có thể giảm được 10% thời gian mắc bệnh và tỷ lệ này sẽ tăng cùng với việc sử dụng liều lượng trên 1g vitamin C mỗi ngày.

Minh Tú