



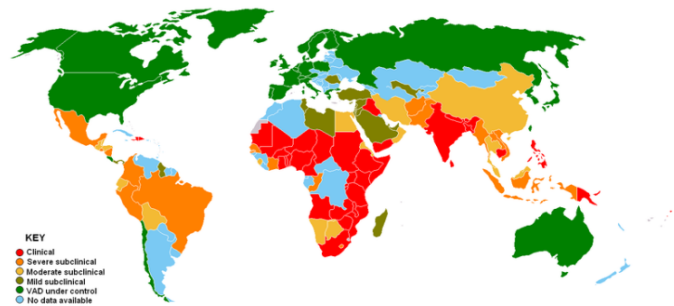
Vitamin A



Vitamin A là một loại vitamin hòa tan trong chất béo, cần thiết cho khả năng sinh sản, hệ thống miễn dịch, quy định của gen, màng nhầy và sự sinh trưởng. Việc thiếu hụt vitamin A nghiêm trọng có thể dẫn đến nhiễm trùng, quáng gà, mù lòa và có thể tử vong. Vitamin A được tích trữ ở trong gan và các mô mỡ. Vitamin A được lưu trữ trong cơ thể trong khoảng thời gian tương đối lâu. Trong cơ thể vitamin A có 2 chức năng. Chức năng đầu tiên là trong chu kỳ hình ảnh tại võng mạc mắt, thứ hai là tại tất cả các mô của cơ thể nơi mà nó duy trì sự tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh của các tế bào một cách có hệ thống.

Năm 1995, Tổ chức Y tế Thế giới ước tính việc thiếu hụt vitamin A tại Đông Nam Á là 69%. Chính phủ Việt Nam tính đến nay đã thành công trong việc thực hiện giảm tỷ lệ dân số mắc bệnh thiếu vitamin A. Ở Việt Nam, tình trạng Vitamin A ở phụ nữ và trẻ em trước tuổi đến trường được cải thiện một cách đáng kể trong hơn 30 năm qua và ngày nay điều này đã tương thích với tỷ lệ ở Anh và Mỹ. Tình trạng Vitamin A đã gần như bình thường ở Việt Nam trong hơn 30 năm qua. Tuy nhiên vẫn còn khoảng 10-15% phụ nữ và trẻ em đang thiếu vitamin A nghiêm trọng. Thiếu vitamin A sẽ gây hại đến hệ thống miễn dịch từ đó cơ thể dễ mắc các loại bệnh nguy hiểm làm cho tỷ lệ trẻ em dưới 5 tuổi tử vong gia tăng lên đến 1/3. Người ta còn ước tính rằng 10% trẻ em Việt Nam có hệ miễn dịch suy giảm dẫn đến việc thường hay đau ốm và tăng trưởng chậm vì thiếu vitamin A.

Việt Nam nằm trong vùng 'cận lâm sàng nguy hiểm' vì thiếu hụt vitamin A, nghĩa là khi mắc bệnh thiếu vitamin A nghiêm trọng người ta vẫn không có triệu chứng gì.



Các nguồn vitamin A:

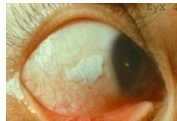
Có 2 hình thức bổ sung vitamin A có sẵn trong chế độ ăn uống hằng ngày. Thứ nhất là thực phẩm có nguồn gốc từ động vật như các sản phẩm từ sữa, cá và thịt. Vitamin A tập trung nhiều nhất ở dầu cá và gan. Thứ hai là từ các loại thực vật như cà chua, dưa đỏ, dưa hấu, đào, kiwi, cam, nho đen, khoai lang, cải xoăn cà rốt, rau pina, bơ, bắp cải, đậu và tiêu xanh. Khoai lang chứa một lượng lớn vitamin A và các loại rau quả có màu vàng như bí đỏ, cà rốt cũng chứa một hàm lượng vitamin tương tự.



Triệu chứng của việc thiếu vitamin A:

Bất cứ lứa tuổi nào cũng có thể mắc bệnh thiếu vitamin A. Việc thiếu vitamin A là một vấn đề y tế phổ biến có nguy cơ đe dọa tính mạng trẻ em dưới 6 tuổi. Ở độ tuổi này có nhu cầu bổ sung vitamin A cao để đáp ứng cho sự tăng trưởng và sự chuyển đổi từ bú sữa mẹ sang sử dụng các nguồn vitamin trong chế độ ăn uống.

1. Bệnh quáng gà – bạn không thể nhìn thấy dưới ánh sáng mờ hay lúc chạng vạng. Bệnh quáng gà còn có thể bắt gặp ở phụ nữ mang thai trong một số trường hợp, đặc biệt trong suốt 3 tháng cuối của thai kỳ.
2. Vệt bitot – là những đám bọt nhỏ có màu trắng như những đám mô xuất hiện xung quanh nhãn cầu của mắt gây nên hiện tượng khô mắt nghiêm trọng. Những vệt này không ảnh hưởng đến thị lực của mắt dưới ánh sáng ban ngày.
3. Mù lòa – một khi mắt bị khô thì trở nên rất nhạy cảm, mắt bắt đầu xước và để lại sẹo. Mí mắt sưng và dính. Điều này thậm chí có thể dẫn đến mù lòa. Việc thiếu vitamin A là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây mù lòa vĩnh viễn ở trẻ em.
4. Các triệu chứng khác – khi cơ thể thiếu vitamin A thì những hệ thống chống bệnh lại và truyền nhiễm không làm việc hiệu quả. Đó cũng là lý do tại sao trẻ em thiếu vitamin A rất hay ốm vặt, cần nhiều thời gian hồi phục và có khả năng tử vong cao. Những trẻ thiếu vitamin A còn có nguy cơ mắc các bệnh về xương và răng.



vệt Bitot



Mù lòa vì thiếu vitamin A

Sự tăng trưởng và khác biệt của các tế bào biểu mô trong cơ thể bị tác động đặc biệt nếu thiếu vitamin A. Sự tiết dịch nhầy (cùng với các thành phần kháng khuẩn của chúng) giảm. Việc giảm tiết nhầy và mất tính nguyên vẹn của tế bào làm suy giảm khả năng chống lại sự xâm nhập của các loài sinh vật có khả năng lây bệnh.

Một lượng vitamin A vừa đủ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh nhiễm trùng đường hô hấp và tiêu hóa – giúp giảm nguy cơ tử vong từ việc nhiễm trùng đồng thời kéo dài ít nhất đến 6 tuổi.

Một số nhóm người đặc biệt có nguy cơ thiếu vitamin A hoặc sử dụng vitamin A không thích đáng.

1. Trẻ sinh non – bởi vì trẻ sinh non không có đủ lượng vitamin A dự trữ trong gan khi sinh.
2. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ tại các nước đang phát triển – nếu người mẹ mắc bệnh thiếu vitamin A thì nguồn sữa mẹ sẽ không nhận được các chất dinh dưỡng quan trọng. Hơn nữa, người mẹ có lượng vitamin A không thích hợp thì lượng sữa mẹ không giống nhau có thể gây ra những vấn đề dinh dưỡng khác ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
3. Phụ nữ mang thai và cho con bú tại các nước đang phát triển – phụ nữ mang thai cần thêm lượng vitamin A cho sự phát triển của thai nhi và duy trì các mô hỗ trợ sức khỏe. Các tác động khác của việc thiếu vitamin A với phụ nữ mang thai và cho con bú bao

gồm việc gia tăng các biến chứng sức khỏe cho bà mẹ và trẻ sơ sinh, gia tăng nguy cơ mắc bệnh thiếu máu và làm chậm quá trình sinh trưởng và phát triển của trẻ sơ sinh.

Việc sử dụng quá nhiều vitamin A:

Vitamin A là loại vitamin hòa tan trong chất béo. Điều này có nghĩa là vitamin này được hấp thụ và lưu trữ trong chất béo.

Thừa Vitamin A:

Vitamin A là loại vitamin tan trong chất béo. Điều này có nghĩa là vitamin A được hấp thụ và lưu trữ trong chất béo. Vì vậy, một khi bạn ăn những thực phẩm chứa vitamin A thì nó sẽ được hấp thụ vào cơ thể bạn. Vitamin A có thể được lưu trữ trong thời gian dài. Có nghĩa là việc tiêu thụ một lượng lớn vitamin A vượt quá thời gian cho phép có thể dẫn đến ngộ độc. Ngược lại, một lượng lớn vitamin A như retinol (từ 10 đến 15 lần số lượng khuyến cáo dùng hàng ngày) thì gây hại và có thể dẫn đến gan nhiễm mỡ (gan to), khô da, buồn nôn, nôn, mệt mỏi, đau đầu, ăn không ngon và có thể gia tăng dị tật bẩm sinh trong thời gian người mẹ mang thai. Điều này khá phổ biến vì khoảng 5% dân số sử dụng vitamin A mắc các triệu chứng nhiễm độc tố. Tiêu thụ quá nhiều nước ép cà rốt và vitamin A có thể giết chết bạn. Nhưng đừng nên lo lắng vì điều này rất hiếm khi xảy ra miễn là bạn tiêu thụ một lượng vitamin A vừa đủ, bạn sẽ không gặp bất cứ vấn đề gì.

Người da cam

Vào năm 1974, một người Anh kém may mắn tên Basil Brown đã tiêu thụ 10 gallons nước ép cà rốt và tiêu thụ lượng vitamin A vượt quá chỉ số cho phép sử dụng hàng ngày 10,000 lần trong 10 ngày. 10 ngày đó là khoảng thời gian tồi tệ với người đàn ông này. Làn da của ông ấy chuyển sang màu vàng sáng và cuối cùng ông ấy chết vì bị tổn thương gan nghiêm trọng.

