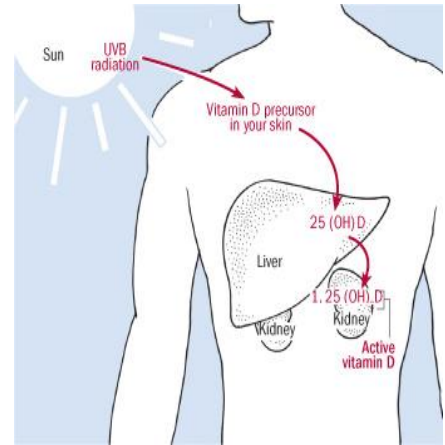




Vitamin D



Vitamin D là vitamin tan trong chất béo, thường được hấp thụ chủ yếu từ ánh sáng mặt trời và một số lượng vừa phải từ chế độ ăn uống. Vitamin D được hình thành dưới da khi gặp các tia cực tím của mặt trời vì vậy nó cho thấy tầm quan trọng khi bạn tiếp xúc với ánh nắng. Ra nắng với tay, chân và mặt hở trong vòng 30 phút là đủ. Vitamin D cần thiết để duy trì nồng độ canxi và photpho ổn định trong máu mà lần lượt cần thiết cho quá trình hấp thụ khoáng chất của xương, cơ, dẫn truyền thần kinh và các chức năng tế bào nói chung của cơ thể. Vitamin D đặc biệt quan trọng trong sự hấp thụ và di chuyển của canxi, xương và các cơ. Nếu bạn bị thiếu vitamin D, cơ thể sẽ không thể hấp thụ canxi một cách hoàn hảo cho dù bữa ăn của bạn có chứa nhiều canxi. Những người không thể đi ra ngoài (như ở 1 số nước Bắc Âu trong suốt mùa đông) và mặc áo quần trùm kín sẽ không nhận đủ vitamin D.



Những nguồn chứa vitamin D:

Rất ít thực phẩm tự nhiên chứa vitamin D. Thịt cá béo và các loại dầu gan cá là những nguồn vitamin D tự nhiên tốt nhất. Vitamin D với số lượng ít cũng có trong gan bò, pho mát và lòng đỏ trứng. Đa phần những người thiếu vitamin D cần phải tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Bức xạ tia cực tím B xuyên qua da và chuyển đổi thành vitamin D. Bức xạ UVB không xuyên qua kính vì thế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời khi bạn ở trong nhà sẽ không tạo ra vitamin D.

Khó để tạo ra một hướng dẫn cụ thể về việc bạn phải tiếp xúc với ánh nắng bao lâu để nhận đủ vitamin D. Có ý kiến cho rằng ra nắng 5-30 phút trong khoảng từ 10h sáng đến 3h chiều 2 lần/tuần để tay, chân và lưng không bôi kem chống nắng thì giúp tổng hợp đủ vitamin D. Những người ít ra nắng cần thêm vào bữa ăn những thực phẩm chứa vitamin D hay sử dụng thực phẩm bổ sung để đạt được lượng cần thiết. Một số thực phẩm được bổ sung vitamin D, trong đó có sữa cho trẻ sơ sinh và ngũ cốc ăn sáng. Tuy nhiên, chúng có thể không có sẵn ở Việt Nam. Nếu bạn không muốn để lộ làn da của bạn với ánh mặt trời, sau đó bạn sẽ cần phải bổ sung để tránh thiếu hụt.



Thiếu hụt vitamin D:

Thiếu vitamin D có thể xảy ra khi lượng hấp thụ thông thường thấp hơn so với mức khuyến cáo theo thời gian, ít tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, thậm chí không thể chuyển đổi vitamin D để nó hoạt động,

hoặc hấp thu vitamin D từ đường tiêu hóa là không đủ. Một số nhóm người có nguy cơ cao thiếu hụt vitamin D hơn những người khác. Chế độ ăn thiếu Vitamin D có liên quan với dị ứng sữa, không dung nạp lactose, ăn chay và thuần chay. Trẻ sơ sinh có nguy cơ thiếu vitamin D cao vì chúng sẽ không nhận đủ vitamin D từ sữa mẹ nếu cơ thể mẹ đang thiếu. Thiếu vitamin D ở trẻ sơ sinh có thể dẫn đến bệnh còi xương. Thanh thiếu niên cũng có một giai đoạn mà hệ xương tăng trưởng nhanh chóng và cần nhiều vitamin D hơn. Người cao tuổi, phụ nữ mang thai và cho con bú cũng cần vitamin D hơn..

Dấu hiệu của việc thiếu vitamin D nghiêm trọng là yếu cơ, khó di chuyển lên xuống cầu thang và đứng lên khỏi ghế, đau xương và đau khắp cơ thể. Ngoài ra bạn cũng hay bị tê tay và chân. Thiếu vitamin D gia tăng nguy cơ loãng xương khi về già. Còi xương và loãng xương là những bệnh thiếu vitamin D phổ biến. Ở trẻ em, thiếu vitamin D gây còi xương là bệnh khiến các mô xương không dung nạp khoáng chất, khiến xương mềm và mắc các dị tật. Kéo dài bú mẹ hoàn toàn mà không cần bổ sung vitamin D là một nguyên nhân quan trọng của bệnh còi xương, đặc biệt ở trẻ sơ sinh da đen bú sữa mẹ bởi bà mẹ thiếu vitamin D. Trẻ sơ sinh và trẻ em thường ít tiếp xúc với ánh nắng nên chúng sẽ dễ bị còi xương. Bệnh còi xương cũng phổ biến hơn ở những người nhập cư từ châu Á, châu Phi và Trung Đông, có thể là vì sự khác biệt di truyền trong quá trình chuyển hóa vitamin D và sự khác biệt về hành vi dẫn đến tiếp xúc với ánh nắng mặt trời ít hơn. Ở người lớn, thiếu vitamin D có thể dẫn đến loãng xương, dẫn đến xương yếu. Triệu chứng đau xương và suy nhược cơ thể chỉ ra mức độ thiếu vitamin D, nhưng các triệu chứng như vậy có thể không được phát hiện trong giai đoạn đầu

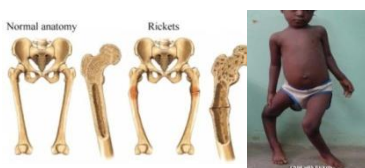


Figure 2: Rickets

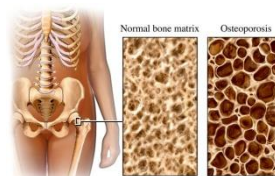


Figure 1: Osteomalacia and osteoporosis

Làm gì khi bạn bị thiếu vitamin D:

Điều đầu tiên bạn nên làm là tiếp xúc nhiều hơn với ánh nắng. Bạn nên ra nắng 5-30 phút, 2 lần/tuần mà không bao tay, chân, che mặt và lưng. Nếu bạn không muốn làm như vậy thì bạn sử dụng thực phẩm bổ sung bởi vì vitamin D không có sẵn trong thức ăn.

Làm gì khi bạn bị dư vitamin D:

Vì vitamin D là vitamin tan trong chất béo nên vitamin D dư thừa sẽ tích tụ trong gan. Điều này có nghĩa là nếu bạn dùng quá nhiều thực phẩm bổ sung vitamin D, bạn sẽ có thể bị ngộ độc vitamin D. Ngộ độc có thể gây ra những triệu chứng không đặc biệt như sụt cân, đi tiểu nhiều hơn và rối loạn nhịp tim. Ngoài ra, cũng có thể làm tăng canxi trong máu dẫn đến việc canxi hóa có thể gây tổn hại cho tim, mạch máu và thận. Việc uống canxi (1,000g/ngày) và vitamin D (400 đơn vị) có liên quan đến nguy cơ sạn thận. Ra nắng quá mức không dẫn đến ngộ độc vitamin D