



KẼM



Kẽm có mặt trong tất cả các mô và dịch lỏng và đóng vai trò quan trọng trong nhiều bộ phận của cơ thể. Kẽm là chất không thể thiếu trong sự chuyển hóa các hoạt chất cac bon, chất béo, protein và các vi chất dinh dưỡng khác. Kẽm giúp ổn định cấu trúc phân tử của các thành phần và màng tế bào và bằng cách này kẽm giúp duy trì tế bào và cơ quan toàn vẹn. Kẽm đóng vai trò chính trong hệ thống miễn dịch, giúp chữa lành các vết thương, tổng hợp DNA và phân chia tế bào. Kẽm còn hỗ trợ cho sự sinh trưởng và phát triển bình thường trong suốt giai đoạn mang thai, thơ ấu và vị thành niên và giúp chúng ta nhận biết được mùi vị.

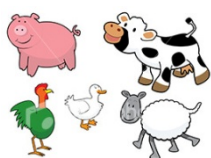


Việt Nam nằm ở mức độ thiếu kẽm cao

Hơn 50% phụ nữ và trẻ em Việt Nam có nồng độ kẽm thấp được đánh giá theo tiêu chuẩn quốc tế. Một nghiên cứu khác cho thấy nồng độ kẽm ở trẻ em Việt Nam thấp dưới mức tiêu chuẩn quốc tế và 52% trong số này có nguy cơ thiếu hụt kẽm.

Các nguồn kẽm:

Kẽm không thể được lưu trữ trong cơ thể vì vậy việc bổ sung lượng kẽm thông qua thực phẩm hay thực phẩm bổ sung hàng ngày là điều cần thiết. Kẽm có nguồn gốc từ động vật bao gồm sò, thịt bò, thịt heo, thịt gà, cua, sữa, sữa chua và trứng. Hạt dưa hấu khô, đậu phụng, đậu Hà Lan, và các loại đậu khác là những nguồn thực vật giàu chất kẽm. Kẽm có nguồn gốc từ động vật dễ hấp thu hơn từ thực vật.



Sự thiếu hụt kẽm:

Những biểu hiện lâm sàng của của bệnh thiếu kẽm nghiêm trọng ở cơ thể người là:



1. Tăng trưởng chậm,
2. Trì hoãn sự phát triển tinh dục và xương,
3. Tổn thương ở da,
4. Tiêu chảy,
5. Rụng tóc,
6. Ăn không ngon miệng,
7. Tăng khả năng bị nhiễm trùng vì sự thay đổi trong hệ thống miễn dịch,
8. Thay đổi hành vi,



Bệnh tiêu chảy cấp tính có liên quan đến tỷ lệ tử vong cao ở trẻ em tại các nước đang phát triển. Thiếu kẽm gây nên những sự biến đổi trong phản ứng miễn dịch có thể góp phần gia tăng tính nhạy cảm của sự nhiễm trùng, ví dụ gây ra bệnh tiêu chảy đặc biệt là ở trẻ em. Những nghiên cứu cho thấy những trẻ em nghèo, suy dinh dưỡng ở Ấn Độ, Châu Phi, Nam Mỹ và Đông Nam Á có ít nguy cơ nhiễm trùng tiêu chảy sau khi dùng thuốc bổ sung kẽm.

Trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, thanh thiếu niên và phụ nữ mang thai chịu ảnh hưởng từ việc dùng kẽm không đúng liều lượng. Những người mắc các vấn đề tiêu hóa và những bệnh khác cũng có nguy cơ thiếu kẽm vì họ không thể hấp thu kẽm khi dạ dày tiêu hóa thức ăn. Những người ăn chay cũng có nguy cơ thiếu kẽm vì họ không ăn những loại thực phẩm có nguồn gốc động vật.

Nên làm gì khi bạn bị thiếu kẽm:

Bệnh thiếu kẽm thường gặp ở những người thiếu vitamin và khoáng chất bao gồm cả thiếu sắt. Nếu bạn có bất cứ triệu chứng nào của bệnh thiếu kẽm thì nên đi gặp bác sĩ.

Bạn nên bổ sung lượng kẽm trong chế độ ăn hàng ngày thông qua những loại thức ăn có hàm lượng kẽm cao. Bạn cũng có thể uống sữa tăng cường, hoặc sữa nước dinh dưỡng như Ensure.

Bạn có thể cần bổ sung kẽm. Nhưng nên nhớ kẽm không được lưu trữ lại trong cơ thể, vì vậy nếu bạn dùng đủ lượng kẽm trong chế độ ăn uống thì việc bổ sung kẽm cũng không thể giúp bạn khỏi nguy cơ mắc bệnh thiếu kẽm lâu dài.

Quá nhiều kẽm:

Kẽm là một kim loại nặng nên có thể gây nên ngộ độc nếu bạn có quá nhiều chất kẽm trong cơ thể. Tiêu thụ 200-800mg kẽm một ngày có thể gây ra đau dạ dày, buồn nôn, nôn và tiêu chảy. Các triệu chứng khác có thể là đau đầu, khó chịu, hôn mê, thiếu máu và chóng mặt. Nếu dùng kẽm từ 100-150mg/ ngày trong thời gian dài sẽ gây trở ngại chon sự trao đổi chất đồng và gây nên tình trạng thiếu đồng, làm suy giảm chức năng của sắt và suy giảm hệ thống miễn dịch.

