

CHẤT SẮT ĐỐI VỚI SỨC KHỎE IRON FOR YOUR HEALTH

Tại sao chúng ta cần chất sắt?(Why do we need iron?)

Chất sắt là một khoáng chất quan trọng cho sức khỏe. Chất sắt mang dưỡng khí đến mọi nơi trong cơ thể. Phần lớn chất sắt trong cơ thể được tìm thấy ở các bắp cơ nơi mà dưỡng khí được dự trữ để sử dụng khi chúng ta làm việc bằng sức lực hoặc bằng trí óc. Chất sắt cũng quan trọng để chống nhiễm trùng.

Chúng ta cần chất sắt cho sự tăng trưởng lúc còn nhỏ, trong thời gian thanh thiếu niên và thời gian mang thai. Phụ nữ cần nhiều chất sắt hơn nam giới bởi vì chất sắt bị mất đi trong thời gian kinh nguyệt. Các vận động viên trường lực cần thêm chất sắt bởi vì họ cần lượng dưỡng khí nhiều hơn và lượng chất sắt bị mất trong lúc ra mồ hôi.

Không đủ chất sắt trong quy chế ăn uống có thể phát bệnh thiếu máu. Tình trạng thiếu chất sắt có thể:

- Đưa đến cảm giác mệt mỏi hoặc thiếu sức
- Khó tập trung tư tưởng
- Làm suy yếu hệ thống miễn nhiễm (làm cho cơ thể khó chống lại nhiễm trùng)
- Ảnh hưởng đến việc học ở trẻ em

Những thực phẩm nào có chứa chất sắt?(In what food can I find Iron?)

Chất sắt được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm như thịt, cá, thịt gà vịt, các loại đậu (ví dụ như: đậu khô, đậu pơ-ti-poa và đậu lăng), các loại hạt có vỏ và hạt mầm, các sản phẩm hạt và rau cải trái cây. Tại Gia-Nã-Đại và Mỹ, các loại bột và các sản phẩm hạt kể cả cốm ngũ cốc điểm tâm đều được tăng cường thêm chất sắt.

Thịt, cá, gà vịt, và trứng	Thức ăn từ nguồn thực vật (đậu khô, hạt có vỏ, ngũ cốc hạt, rau cải và trái cây)
Các nguồn dồi dào chất sắt (chứa ít nhất là 3.5 mg chất sắt trong một phần lượng)	
<ul style="list-style-type: none"> • Gan heo, gan gà hoặc gan bò 100 g (3 oz.) • Thận bò hoặc tim bò 100 g (3 oz.) • Nghêu hộp 100 g (3 oz.) • Hào đóng hộp 100 g (3 oz.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cốm ngũ cốc điểm tâm có tăng cường chất sắt 250 mL (1 cup) • Cháo yến mạch ăn liền (instant oatmeal) 1 gói • đậu nành, đậu trắng 175 mL (³/₄ cup) • đậu hũ cứng 100 g (3 oz) • đậu lăng 175 mL (³/₄ cup) • đậu gà (chickpeas) 175 mL (³/₄ cup) • mật đường đen (blackstrap molasses) 15 mL (1 tbsp)
Các nguồn đủ tốt (chứa 2.1-3.4 mg chất sắt trong một phần lượng)	
<ul style="list-style-type: none"> • thịt bò 100 g (3 oz) • tôm đóng hộp 100 g (3 oz) • cá sặc-đin đóng hộp 100 g (3 oz) 	<ul style="list-style-type: none"> • nui Ý 250 mL (1 cup) • đậu quả thận, đậu ha-ri-cô, đậu đốm (pinto) 175 mL (³/₄ cup) • Khoai tây nướng cả vỏ 1 củ cỡ trung bình • Rau dền tây nấu chín 125 mL (¹/₂ cup)
Các nguồn tương đối (chứa 0.7-2.0 mg chất sắt trong mỗi phần lượng)	
<ul style="list-style-type: none"> • thịt heo, jam-bông, thịt gà vịt hoặc cừu 100 g (3 oz) • cua hộp, cá hồi đóng hộp, cá ngừ hộp 100 g (3 oz) • trứng loại lớn vừa cả lòng đỏ và lòng trắng, 	<ul style="list-style-type: none"> • Đậu pơ-ti-poa cả vỏ 175 mL (³/₄ cup) • Trái cây sấy khô (nhô khô, sung(figs), chà là) 60 mL (¹/₄ cup) • hạnh đào, hạnh nhân, hạt đu loại 60 mL (¹/₄ cup)

2 cái

Ghi chú: 100 g thịt, cá, hoặc thịt gà vịt có kích cỡ bằng một lá bài tây

Tài liệu: Giá Trị Dinh Dưỡng của Một Số Thực Phẩm. Bộ Y Tế Gia-Nã-Đại-Health Canada, 1999
Chất sắt thấm vào cơ thể như thế nào?(How does iron get absorbed?)

Chỉ một phần nào chất sắt trong thực phẩm chúng ta ăn mới thấm vào cơ thể. Cơ thể chúng ta hấp thụ chất sắt trong thịt, cá, gà vịt tốt nhất nhưng chất sắt trong thức ăn thực vật thì không được hấp thụ tốt như vậy. Các loại hạt nguyên thủy, đậu và rau cải có chứa một số chất làm giới hạn số lượng chất sắt được hấp thụ vào cơ thể. Mặt dầu những loại thực phẩm này có nhiều chất xơ, nhưng những ai thiếu chất sắt thì nên dùng những thực phẩm này ở một thời điểm không cùng với lúc ăn những thức ăn có nhiều chất sắt cho đến khi mức chất sắt dự trữ trở lại bình thường. Và những thức uống như cà phê, trà, bột ca-cao và rượu đỏ có chứa những chất làm giới hạn việc hấp thụ chất sắt từ thực phẩm. Một số thực phẩm khi kết hợp lại có thể phát huy mức hấp thụ chất sắt.

Những thực phẩm nào có chứa vi-ta-min C?(What are some food sources of vitamin C?)

Rau cải	Trái cây	
<ul style="list-style-type: none"> • Cà chua • Bông cải xanh (Broccoli) • Ớt Đà Lạt xanh hoặc đỏ • Bắp cải • Bắp cải Brussels • Khoai tây để nguyên vỏ nấu chín 	<ul style="list-style-type: none"> • Cam • Chanh tây (lemons) • Bưởi tây • Phần lớn các loại dâu 	<ul style="list-style-type: none"> • Dưa gan (Honeydew) • Trái Kiwi • Trái thơm • Xoài

Lượng chất sắt hàng ngày cần cho cơ thể(What are the daily Iron requirements?)

Tuổi/ Lứa tuổi	Sắt (mg/day)		Tuổi/ Lứa tuổi	Sắt (mg/day)	
	Nữ	Nam		Nữ	Nam
0 - 6 tháng	0.27	0.27	Trong thời gian mang thai dưới 19 tuổi, 19 tuổi và lớn hơn	27	n/a
7 - 12 tháng	11	11			
1 - 3 tuổi	7	7			
4 - 8 tuổi	10	10	Người ăn chay	26	20
9 - 13 tuổi	8	8			
14 - 18 tuổi	15	11			
19 - 50 tuổi	18	8	14 - 18 tuổi	33	14
trên 50 tuổi	8	8	19 - 50 tuổi	15	14
			trên 50 tuổi		

Tài liệu: Dietary Reference Intakes, National Academy of Sciences (2001)>
Trẻ sơ sinh có cần thêm chất sắt hay không?(Do babies need extra Iron?)

Hầu hết các trẻ sơ sinh sanh đúng hạn đều dự trữ chất sắt trong cơ thể. Nếu được nuôi chỉ bằng sữa mẹ thì các trẻ này sẽ đạt được mức chất sắt cần thiết cho cơ thể trong sáu tháng đầu tiên sau khi sanh. Cho dù sữa mẹ có mức chất sắt thấp nhưng lại được hấp thụ rất tốt. Cách lành mạnh nhất để nuôi trẻ là vẫn tiếp tục nuôi bằng sữa mẹ đến 2 tuổi và lâu hơn đồng thời lúc trẻ sáu tháng tuổi cho trẻ ăn thêm các thức ăn đặc có chứa chất sắt. Các trẻ sơ sinh nuôi bằng sữa công thức nên dùng loại sữa công thức có tăng cường chất sắt bán ngoài thị trường cho đến 9 – 12 tháng tuổi. Các loại sữa công thức này sẽ cung cấp đủ chất sắt cần thiết hàng ngày cho em bé.

Từ sáu tháng tuổi trở lên mỗi ngày các trẻ sơ sinh nên được cho ăn thêm thực phẩm giàu chất sắt. Chất sắt cần thiết cho trẻ tăng trưởng, phát triển và tránh bị thiếu máu. Những loại cốt ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh có tăng cường chất sắt, thịt (ví dụ như thịt bò, thịt heo, cừu và thịt bê), thịt gà, cá, đậu hũ, các loại đậu tươi, đậu khô và trứng đỏ trứng là những thực phẩm có nhiều chất sắt. Ăn thực phẩm có chứa vi-ta-min C cùng với thực phẩm nhiều chất sắt sẽ giúp cho cơ thể trẻ hấp thụ chất sắt. Hầu hết rau cải và trái cây đều có chứa vi-ta-min C. Nên thêm nhiều loại khác nhau vào quy chế ăn uống của trẻ.

Những người ăn chay trường có cần thêm chất sắt không?(Do vegetarians need extra Iron?)

Những người có quy chế ăn uống cơ bản là thực vật có thể gặp khó khăn để đạt đủ số lượng chất sắt cần thiết. Những người ăn chay trường còn trong độ tuổi tăng trưởng (ví dụ như: trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, thanh thiếu niên và phụ nữ mang thai) thì cần thêm chất sắt và có thể họ sẽ thấy khó khăn để đạt đủ chất sắt cần thiết cho cơ thể.

Những người ăn chay nên:

- Sắp xếp các bữa ăn chính và phụ cho kỹ để các bữa ăn đó đều có thực phẩm chứa chất sắt
- Tham vấn với bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng về việc uống thuốc bổ chất sắt

Thuốc bổ có chất sắt là gì?(What are some Iron supplements?)

Đối với những người mà cơ thể dự trữ chất sắt một cách bình thường thì không nên uống thuốc bổ chất sắt. Quá nhiều chất sắt trong cơ thể có thể tác hại cho sức khỏe nhất là trẻ em. Nên nhớ luôn luôn cất xa trẻ những loại thuốc bổ chất sắt hoặc thuốc vi-ta-min tổng hợp có chất sắt. Thuốc bổ chất sắt có thể đề nghị cho những người:

- Dự trữ ít chất sắt hoặc bệnh thiếu máu
- Bị một số bệnh nào đó
- Ăn thực phẩm có chứa ít chất sắt, ví dụ như những người ăn chay trường
- Cần nhiều chất sắt (ví dụ như phụ nữ mang thai hoặc một số phụ nữ trong lúc có kinh nguyệt và các vận động viên trường lực)

Những người này có thể cần uống thêm thuốc bổ chất sắt theo đề nghị của bác sĩ và họ không bị nguy hiểm nếu uống thuốc bổ chất sắt.

Nhiều chất sắt quá có thể tác hại sức khỏe không?(Can too much Iron be harmful?)

Cơ thể dự trữ chất sắt rất hữu hiệu và nhiều chất sắt quá có thể gây độc cho cơ thể. Chứng Nhiễm Sắc Tố Sắt –Haemochromatosis- là bệnh biểu hiện do quá nhiều chất sắt dự trữ trong cơ thể. Một số nghiên cứu cho rằng bệnh này làm tăng nguy cơ bệnh tim và một số ung thư, ví dụ như ung thư trực tràng - kết tràng. Trị liệu bệnh gồm có giới hạn chất sắt trong quy chế ăn uống và thường xuyên lấy máu cho đến khi mức chất sắt được bình thường. (Theo tài liệu: Hội Bệnh Nhiễm Sắc Tố Sắt Gia-Nã-Đại, www.cdnhemochromatosis.ca)

Để biết thêm thông tin quý vị có thể liên lạc với bác sĩ gia đình hoặc nói chuyện với y tá bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link ở số miễn phí 1-866-408-LINK(5465).

Nếu quý vị muốn đọc bất kỳ loạt bài đăng nào trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”, xin vào trang mạng

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm để có thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.