

Vietnamese

**Vi-ta-min D – Vi-ta-min từ ánh sáng mặt trời
Vitamin D – The Sunshine Vitamin**

Vitamin D là gì?(What is vitamin D?)

Vitamin D là một chất dinh dưỡng giúp cho cơ thể chúng ta sử dụng chất vôi xương và chất phos-phorus để tạo xương răng và duy trì xương răng khỏe mạnh. Thiếu vi-ta-min D có liên quan đến một số bệnh như đau xơ cơ, đa xơ cứng, một số bệnh ung thư, bệnh Crohn và viêm loét đại tràng.

Tại sao vitamin D lại quan trọng?(Why is vitamin D important?)

Thiếu vitamin D có thể gây bệnh còi xương ở trẻ em, bệnh xốp xương và loãng xương ở người lớn. Nhiều phần khác của cơ thể chúng ta cũng cần vitamin D bao gồm bắp cơ, dây thần kinh, da, các tuyến và hệ thống miễn nhiễm.

Tại sao gọi là vi-ta-min từ ánh sáng mặt trời?(Why is it called the “sunshine vitamin”?)

Vitamin D được biết là vi-ta-min từ ánh sáng mặt trời bởi vì cơ thể chúng ta có thể tạo vi-ta-min D do mặt trời. Khi ánh sáng mặt trời tiếp xúc với da của chúng ta, thì tia tử ngoại B (UVB) được sử dụng để tạo vi-ta-min D.

**Tôi có thể đáp ứng được nhu cầu vi-ta-min D từ ánh sáng mặt trời hay không?
(Can I meet my vitamin D needs from sunlight?)**

Ánh sáng mặt trời trên da là nguồn vi-ta-min D chủ yếu, tuy nhiên chúng ta không thể thu nhận tất cả vi-ta-min D cần thiết từ ánh sáng mặt trời một cách an toàn vì các lý do sau:

- Thời gian trong năm: trong những tháng mùa đông – tháng 10 đến tháng 3-những vùng phía bắc của địa cầu ví dụ như tỉnh Alberta, thường thiếu tia tử ngoại B cần thiết để tạo vi-ta-min D.
- Sắc da: Những người có màu da sậm không tạo vi-ta-min D hữu hiệu như những người có da màu nhạt. Do đó ánh sáng mặt trời không phải là nguồn vi-ta-min D tốt cho những người da sậm màu.
- Chất chống nắng (sun screen): để da tiếp xúc với ánh sáng mặt trời sẽ làm tăng nguy cơ bị bệnh ung thư da. Nhưng nếu sử dụng chất chống nắng để ngăn ngừa ung thư da thì lại phong bế tia tử ngoại B cần thiết để tạo vi-ta-min D.

Chúng ta cần bao nhiêu vi-ta-min D cho cơ thể?(How much vitamin D do we need?)

Lượng vi-ta-min hiện tại đang được đề nghị cho chúng ta được liệt kê như sau:

Tuổi	Lượng vi-ta-min D tối thiểu cho mỗi ngày (Đơn Vị Quốc Tế IU/ngày)	Lượng vi-ta-min D tối đa an toàn cho mỗi ngày (Đơn Vị Quốc Tế- IU/ngày)
Từ lúc sinh cho đến 12 tháng tuổi	Xem phần “ Còn thuốc bổ vi-ta-min D thì sao?”	1000
1 - 50 tuổi	200	2000
51 – 70 tuổi	400	2000
70 tuổi trở lên	600	2000
Phụ nữ mang thai và cho con bú	200	2000

40 đơn vị quốc tế (IU) = 1 mi-cro-gram vitamin D

Tài liệu: Tham Khảo Thu Nhập Dinh Dưỡng, Ban Giáo Khoa Khoa Học Quốc Gia (2001)

Lưu ý: Đối với trẻ em dưới 1 tuổi, giới hạn tối đa an toàn của vi-ta-min D là 1000 IU. 2000 IU dành cho những người ở diện tuổi khác. Hãy xem qua phần “ Tôi có thể nhận vào cơ thể quá nhiều vi-ta-min D hay không?”

Nhận đủ vi-ta-min D (Getting enough vitamin D)

Đưa vào chế độ ăn uống những thực phẩm giàu vi-ta-min D sẽ giúp cho quý vị nhận lượng vi-ta-min D cần thiết cho cơ thể. Những loại thực phẩm tăng cường bổ sung (những thực phẩm được cho thêm vitamin D vào) là những nguồn vi-ta-min D phổ biến. Tại Gia-Nã-Đại, sữa, ma-ga-rin (bơ thực vật), sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh đều có tăng cường vi-ta-min D. Cá và trứng cũng là những nguồn vi-ta-min D tốt. Danh sách sau đây là những nguồn vi-ta-min D phổ biến:

Thực Phẩm	Đơn Vị Quốc Tế - IU
Sữa đậu nành tăng cường – 250mL (1 tách)	120
Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh 80mL (1/3 tách)	20 -60
Bơ thực vật ma-ga-rin 5mL (1 muỗng tsp)	
Sữa - 250 mL (1 tách)	60
Cá: Cá thu – 90g (3oz)	100
Cá Hồi đóng hộp 90g (3 oz)	310
Cá sar- đin – 1 hộp 100g (3oz)	650
Cá ngừ 90g (3oz)	250
	236

Sữa đậu nành không cần tăng cường thêm vi-ta-min D – hãy đọc nhãn thực phẩm để xem sản phẩm có được bổ sung vi-ta-min D hay không.

Theo tài liệu: USDA Dữ Kiện Quốc Gia Về Dinh Dưỡng Để Tham Khảo Cơ Bản, phát lần 18 (2005)

Còn thuốc bổ vi-ta-min D thì sao? (What about vitamin D supplements?)

Trẻ sơ sinh: Bộ Y Tế Gia-Nã-Đại đề nghị rằng tất cả các em bé khỏe mạnh, đúng hạn sanh và được nuôi bằng sữa mẹ tại Gia-Nã-Đại mỗi ngày cần 400 Đơn Vị Quốc Tế vi-ta-min D. Đây là cách để giảm nguy cơ bệnh còi xương, một căn bệnh có thể ảnh hưởng đến sự tăng trưởng của trẻ em. Nên cho trẻ uống vi-ta-min D ngay từ lúc mới sanh và tiếp tục như thế cho đến khi chế độ ăn uống của trẻ có chứa ít nhất là 400 Đơn Vị Quốc Tế vi-ta-min D từ thực phẩm trẻ ăn hoặc cho tới khi trẻ bú sữa mẹ được một năm. Các em bé nuôi bằng sữa công thức thì không cần thuốc bổ vi-ta-min D bởi vì trong sữa công thức bán trên thị trường đã được tăng cường bổ sung thêm vi-ta-min D.

Người lớn trên 50 tuổi: Tuổi già làm cho da mất khả năng tạo vi-ta-min D từ tia tử ngoại B. Thêm nữa là khi cơ thể bị lão hóa, chúng ta cũng có ít khả năng hấp thụ vi-ta-min D từ thực phẩm. Chính vì thế mà người lớn trên 50 tuổi phải cần lượng vi-ta-min D cao hơn.

Những người có cách ăn uống hạn chế: Những người không uống sữa, hoặc không ăn cá có thể không đạt được lượng vi-ta-min D tối thiểu cho mỗi ngày.

Những người lớn trên 50 tuổi có cách ăn uống hạn chế thì nên:

- Sắp xếp các bữa ăn chính và phụ (snack) cho kỹ bao gồm những thực phẩm có nguồn vi-ta-min D tốt.
- Hãy nghĩ đến việc uống thuốc vi-ta-min D hoặc thuốc bổ vi-ta-min tổng hợp nếu không thể nhận đủ vi-ta-min D từ thực phẩm. Hầu hết tất cả các loại thuốc bổ sinh tố đều chứa 400 Đơn Vị Quốc Tế vi-ta-min D. Một số thuốc bổ vôi xương (calcium) cũng được bổ sung vi-ta-min D.

Tham khảo với chuyên viên về ăn uống hoặc với bác sĩ.

Tôi có thể nhận vào cơ thể quá nhiều vi-ta-min D được không? (Can I get too much vitamin D?)

Với một số lượng lớn, vi-ta-min D có thể gây tác hại cho cơ thể. Những mức vi-ta-min D quá cao chỉ được báo cáo khi người ta uống thuốc bổ vi-ta-min D liều lớn.

Giới hạn tối đa an toàn của vi-ta-min D cho em bé là 1000 Đơn Vị Quốc Tế/ ngày và 2000 Đơn Vị Quốc Tế/ngày cho những người khác. Mức giới hạn này bao gồm vi-ta-min D tính từ cả thực phẩm và thuốc bổ sinh tố D

Tóm tắt(Summary)

- Đưa những nguồn vi-ta-min D từ thực phẩm vào trong chế độ ăn uống để giúp xương và răng tốt khỏe cho suốt đời.
- Tất cả các em bé nuôi bằng sữa mẹ cần thuốc bổ vi-ta-min D trong năm đầu tiên.
- Người lớn trên 50 tuổi có cách ăn uống hạn chế thì nên nghĩ đến việc uống thêm vi-ta-min D hoặc thuốc bổ tổng hợp.
- Tham khảo với chuyên viên chính thức về ăn uống hoặc bác sĩ để biết thêm thông tin về vi-ta-min D và các bệnh liên quan.
- Muốn biết thêm thông tin từ mạng, xin vào www.calgaryhealthregion.ca/nutrition
- Hãy nói chuyện với y tá chính thức vào bất cứ lúc nào 24/24, bảy ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465).

Nếu quý vị muốn đọc những bài đã đăng trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”, xin vào http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm để xem thông tin sức khỏe bằng ngôn ngữ của quý vị.