

Ds Đặng Thị Ngọc Hà

Vitamin và khoáng chất là những chất rất cần thiết cho sự sống và các hoạt động của cơ thể, dù chúng không tạo ra năng lượng và nhu cầu hàng ngày là rất nhỏ. Cơ thể chúng ta không tổng hợp được vitamin mà phải thu nhận từ nguồn thức phẩm bên ngoài và tình trạng thiếu hụt một số vitamin nào cũng dẫn đến bệnh lý, đôi khi rất nghiêm trọng như mù mắt do thiếu vitamin A, gây suy tim do thiếu vitamin B1...

Những người bình thường khỏe mạnh có một chế độ ăn cân đối và đầy đủ bốn nhóm thức phẩm: bột - béo - đạm - rau, với tỉ lệ cân bằng thì rất ít khi bổ sung thêm vitamin đặc biệt nào. Tuy vậy, cũng có những người cần sự hỗ trợ vitamin từ đặc phẩm như: trẻ em đang lớn, phụ nữ có thai và cho con bú, người bệnh sau mổ... do nhu cầu về vitamin của cơ thể tăng lên mà lượng cung cấp từ thức phẩm lại không đủ đáp ứng nhu cầu thì phải đặc tăng cường bổ sung; những người ăn chay không dùng các loại thức phẩm có nguồn gốc động vật nên thiếu thiếu vitamin cyanocobalamin, còn những người thức hiếm một chế độ ăn kiêng không đúng đắn thiếu hụt các vitamin và khoáng chất do chế độ ăn nghèo nàn, cũng có những trường hợp do khiếm khuyết di truyền hay do tổng hợp tác phẩm mà vitamin không được hấp thu... Những trường hợp này mới thức sự cần phải bổ sung vitamin đặc bổ sung.

Nhóm người có nguy cơ thiếu vitamin

Vitamin B12

Thứ hai, 12 Tháng 10 2015 17:03 - Lần cập nhật cuối: Thứ hai, 12 Tháng 10 2015 17:06



~~Copyright © 2015. All rights reserved. This document is the property of the Ministry of Health of the Republic of Vietnam. It is not to be distributed outside the Ministry of Health.~~