



Thuốc Bổ Sinh Tố và Khoáng Chất cho Người Lớn Vitamin and Mineral Supplements for Adults

Những nguồn nào có nhiều sinh tố và khoáng chất nhất?

Thực phẩm là những nguồn có nhiều chất dinh dưỡng nhất, kể cả sinh tố và khoáng chất. Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn Uống Bổ Dưỡng theo Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada) cho thấy quý vị cần bao nhiêu từ mỗi nhóm thực phẩm khác nhau để đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của quý vị. Điều quan trọng không kém là ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau trong mỗi nhóm thực phẩm.

Mỗi loại thực phẩm là một “gói” dinh dưỡng độc đáo. Hai thí dụ là:

- Một ly sữa cung cấp chất đạm, chất vôi, sinh tố D và A, sinh tố B12 và riboflavin, và các chất dinh dưỡng khác.
- Một trái cam cung cấp sinh tố C, folate, potassium, chất vôi, chất sợi, và các hợp chất được gọi là phytochemicals có tự nhiên trong thực phẩm thực vật có nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Một số người chỉ cần thực phẩm là có thể hấp thụ đủ sinh tố và khoáng chất. Những người khác cần thêm thuốc bổ sinh tố và khoáng chất. Nếu quý vị ăn uống lành mạnh, uống thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất hàng ngày thì có thể là đủ những chất quý vị cần.

Khi nào quý vị có thể cần thuốc bổ?

Quý vị có thể cần dùng thêm thuốc bổ sinh tố và/hoặc khoáng chất hoặc các loại thực phẩm tăng cường vào các giai đoạn khác nhau trong đời, hoặc nếu quý vị chỉ ăn giới hạn một số loại thực phẩm nào đó mà thôi. Các loại thực phẩm tăng cường là được pha thêm các loại sinh tố và/hoặc khoáng chất.

Phụ Nữ

Folic acid giúp ngừa các khuyết tật ống thần kinh khi dùng trước và trong 3 tháng đầu của thai kỳ. Phụ nữ từ 14 đến 50 tuổi có thể mang thai và những người đang có thai hoặc cho con bú sữa mẹ cần dùng thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất có 0.4 milligrams (400 micrograms) folic acid mỗi ngày.

Ngoài ra, nên ăn thường xuyên các nguồn thực phẩm có folate như đậu khô, đậu hạt, đậu lăng, rau xanh đậm, và nước cam.

Phụ nữ có thai cũng cần chắc chắn là thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất của họ có 16-20 milligrams chất sắt để đáp ứng các nhu cầu gia tăng. Những nguồn có nhiều chất sắt là thịt, hải sản vỏ cứng, cá, gà vịt, cereals và bánh mì có tăng cường chất sắt, đậu lăng và đậu khô.

Nếu quý vị đang có thai hoặc dự định có thai, hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi chọn một loại thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC Files:

[#38c Pregnancy and Nutrition: Spina Bifida and Folic Acid](#)

[#68g Folate and Your Health](#)

[#68c Iron and Your Health](#)

[#68d Iron in Foods](#)

Người Lớn trên 50 Tuổi

Người lớn trên 50 tuổi hấp thụ ít sinh tố B12 hơn từ thực phẩm và cần dùng các loại thực phẩm hoặc thuốc bổ có tăng cường sinh tố B12. Thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất có đủ sinh tố B12 để đáp ứng nhu cầu hàng ngày. Sinh tố B12 có tự nhiên trong thực phẩm từ động vật – sữa và những chất thay sữa, thịt, cá, gà vịt và trứng. Những chất đạm thay thịt, như những lát thịt giả và bánh mì burger đậu nành, thường có tăng cường sinh tố B12.

Người lớn trên 50 tuổi cũng nên uống thuốc bổ hàng ngày có 400 IU sinh tố D, ngoài việc áp dụng Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn Uống Bổ Dưỡng theo Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada). Các nguồn thực phẩm có sinh tố D là sữa và các loại thức uống đậu nành và nước cam có tăng cường, và cá có nhiều mỡ như cá hồi và cá sardines.

Phụ nữ trên 50 tuổi và nam giới trên 70 tuổi cần thêm chất vôi. Sữa và những chất thay sữa, như thức

uống đậu nành hoặc nước cam có tăng cường chất vôi, là những nguồn chất vôi tuyệt hảo.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC Files:

[#68j Healthy Eating and Healthy Aging for Adults](#)

[#68e Food Sources of Calcium and Vitamin D](#)

Các Vấn Đề Ăn Uống Đặc Biệt

Một số người cần dùng thuốc bổ vì họ không ăn thực phẩm từ đủ bốn loại thực phẩm theo đề nghị trong Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn Uống Bổ Dưỡng theo Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada).

Người ăn rau quả, người ăn chay không ăn bất cứ sản phẩm nào từ động vật, cần ăn các loại thực phẩm có tăng cường sinh tố B12 hoặc dùng thuốc bổ. Họ cũng có thể thấy khó đáp ứng các nhu cầu của họ cần chất sắt, kẽm, vôi, và sinh tố D từ thực phẩm, và họ có thể dùng thuốc bổ có những chất dinh dưỡng này.

Người lớn không uống sữa hoặc chất thay sữa có tăng cường chất vôi có thể cần thuốc bổ chất vôi và sinh tố D. Người bị chứng loãng xương cũng có thể cần thêm chất vôi. Các loại thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất không có đủ chất vôi để đáp ứng các nhu cầu hàng ngày.

Người ít ăn, hoặc những người có nhiều chứng dị ứng thực phẩm hoặc không chịu được thực phẩm, nên hỏi một chuyên viên ăn uống về các nhu cầu dinh dưỡng của họ. Thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất có thể giúp bù đắp mức thiếu thốn chất dinh dưỡng trong chương trình ăn uống của họ.

Loại thuốc bổ nào là tốt nhất?

Các loại thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất có thể cung cấp thêm sinh tố và khoáng chất gần đủ mức đề nghị hàng ngày cho người lớn. Chất ngoại lệ là chất vôi.

Khi chọn một loại thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất, hãy chọn loại thích hợp cho tuổi và phái tính của quý vị.

Trừ phi được bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe đề nghị, hãy tránh mua từng loại sinh tố và khoáng chất. Có rủi ro dùng quá nhiều sinh tố và khoáng chất theo cách này.

Dùng các lượng sinh tố và khoáng chất nhiều thì sao?

Người ta đôi khi dùng nhiều sinh tố C để hy vọng ngừa cảm, hoặc họ dùng sinh tố B để bảo vệ cơ thể đối với các tác động của căng thẳng tinh thần. Quý

vị có thể hấp thụ đủ các sinh tố này từ thực phẩm và/hoặc thuốc bổ đa sinh tố. Ăn uống quân bình và thay đổi có nhiều ngũ cốc nguyên chất, trái cây và rau đã được chứng minh là cải tiến sức khỏe tổng quát và khả năng miễn nhiễm.

Có bao giờ cần nhiều sinh tố và khoáng chất hay không?

Bác sĩ hoặc chuyên viên ăn uống có thể đề nghị quý vị dùng nhiều một số chất dinh dưỡng nào đó để điều trị một quan ngại về sức khỏe hoặc tình trạng khiếm khuyết dinh dưỡng nào đã được chẩn đoán. Thí dụ, quý vị có thể cần thuốc bổ chất sắt nếu cơ thể quý vị thiếu chất sắt. Hãy hỏi bác sĩ nếu quý vị có bất cứ lo ngại gì về số lượng kê toa.

Quý vị nên để ý tìm gì khi chọn các loại thuốc bổ?

Khi quý vị mua thuốc bổ sinh tố và khoáng chất, luôn luôn tìm Số Hiệu Dược Phẩm (Drug Identification Number (DIN)) hoặc Số Sản Phẩm Thiên Nhiên (Natural Product Number (NPN)). Các số này cho quý vị biết thuốc bổ đó hội đủ các tiêu chuẩn của Bộ Y Tế Canada.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

- HealthLink BC File [#68d Iron in Foods](#)
- Eating Well with Canada's Food Guide Guide (Ăn Uống Bổ Dưỡng theo Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada).
- Đến www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

Muốn biết thêm chi tiết về dinh dưỡng, hãy gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên ăn uống chính thức.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.