



# Sinh Tố và Khoáng Chất Bổ Trợ cho Người Lớn

## Vitamin and Mineral Supplements for Adults

### Các nguồn sinh tố và khoáng chất tốt nhất là các nguồn nào?

Thực phẩm là nguồn tốt nhất của các dưỡng chất, kể cả sinh tố và khoáng chất. Các thực phẩm khác nhau có nhiều loại và số lượng sinh tố cũng như khoáng chất khác nhau. Ví dụ, sữa có số lượng lớn chất canxi (vôi), một số lượng nhỏ sinh tố C, và các dưỡng chất khác như sinh tố A, B12, và D. Cam có một số lượng nhỏ chất canxi, một số lượng lớn sinh tố C, và các dưỡng chất khác như folate và potassium. Thực phẩm cũng cung cấp chất đạm, chất béo, tinh bột (carbohydrate), chất xơ và các chất tự nhiên khác có lợi cho sức khỏe.

Ăn các loại thực phẩm khác nhau bao gồm rau cải, trái cây, các loại hạt còn nguyên vỏ cám, sữa và các thứ thay thế cho sữa, và các thực phẩm đạm chẳng hạn như rau củ quả, các loại hạt và hột, cá, và thịt nạc có thể giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu dưỡng chất của mình.

Nhiều người có được đủ số lượng sinh tố và khoáng chất chỉ riêng từ thực phẩm khi họ ăn theo một chế độ ăn cân bằng và đa dạng. Tuy nhiên, một số người có thể cần sinh tố hoặc khoáng chất bổ sung hoặc cả hai để giúp đáp ứng các nhu cầu của họ. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết quý vị có được lợi từ chất bổ trợ hay không.

### Khi nào thì tôi cần thêm chất bổ trợ?

Quý vị có thể cần thêm sinh tố hoặc khoáng chất bổ trợ trong một vài giai đoạn của cuộc đời quý vị, nếu các sự lựa chọn thực phẩm của quý vị bị hạn chế, hoặc nếu quý vị có một vài tình trạng y khoa.

#### Phụ nữ

Folate là một sinh tố B được tìm thấy trong thực phẩm. Có đủ chất folate trước và sau khi có thai hỗ trợ cho sự phát triển não và cột sống của con quý vị.

Loại folate được tìm thấy có trong các chất bổ trợ được gọi là folic acid. Nếu quý vị trong độ tuổi sinh con hoặc đã mang thai hay đang cho con bú sữa mẹ, hãy uống một viên thuốc bổ trợ đa sinh tố với 400 mcg (400µg hoặc micrograms) của chất folic acid mỗi ngày. Hãy chắc chắn thuốc bổ trợ của quý vị có chứa sinh tố B12. Tiếp tục ăn các thực phẩm có folate chẳng hạn như:

- Đậu khô như đậu hạt, đậu hời (chickpeas), và đậu lăng (lentils)
- Rau cải lá màu xanh lá cây đậm như rau dền
- Các sản phẩm lúa hạt có cho thêm folic acid như mì nui và ngũ cốc khô có tăng cường thêm sinh tố

Để biết thêm thông tin về folate và vấn đề thai nghén, xin xem [HealthLink BC File #38c Thai Nghén và Dinh Dưỡng: Folate và Sự Ngăn Ngừa Các Bệnh Khuyết Tật Ông Thần Kinh](#).

Một số phụ nữ có thể phải cần có thêm chất sắt hơn so với những người khác. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết bao nhiêu chất sắt là đúng cho quý vị.

Phụ nữ có thai cần thêm chất sắt để hỗ trợ cho sự tăng trưởng và phát triển của thai nhi. Ăn thực phẩm giàu chất sắt và uống thêm thuốc bổ có từ 16 đến 20 mg chất sắt mỗi ngày là điều được đề nghị. Các thuốc bổ để uống trước khi có thai thường chứa chất sắt và folate với các số lượng được đề nghị.

Thực phẩm giàu chất sắt bao gồm:

- Thịt, gia cầm, hải sản vỏ cứng, và cá
- Đậu lăng và đậu khô
- Ngũ cốc có tăng cường thêm chất sắt
- Rau cải như rau dền, lá rau củ cải (swiss chard), đậu Hòa Lan, măng tây và lá củ cải đường

### Người lớn trên 50 tuổi

Nhu cầu sinh tố D gia tăng sau 50 tuổi. Người lớn trên 50 tuổi được đề nghị dùng một viên thuốc bổ sinh tố D 400 IU (đơn vị quốc tế) mỗi ngày và ăn thực phẩm có chứa sinh tố D bao gồm:

- Sữa, sữa bột và sữa đặc loại không ngọt
- Các loại nước uống đậu nành được tăng cường thêm sinh tố D
- Cá có nhiều chất béo như cá hồi và cá mòi

Người lớn trên 50 tuổi cũng được đề nghị dùng thêm thuốc bổ sinh tố B12 hoặc ăn thực phẩm có tăng cường thêm sinh tố B12. Khi quý vị lớn tuổi, cơ thể quý vị hấp thu ít sinh tố B12 từ các nguồn thiên nhiên bao gồm sữa

và các sản phẩm của sữa, thịt, cá, gia cầm và trứng. Các thực phẩm được tăng cường với sinh tố B12 bao gồm:

- Một số nước giải khát làm từ đậu nành
- Một số thực phẩm thay thế cho thịt như thịt băm (burger) làm từ thực vật và thịt gà chay, cá và thịt viên

Hãy kiểm tra bảng Số liệu Dinh dưỡng (Nutrition Facts) trên nhãn thực phẩm để xem một thực phẩm có được tăng cường thêm với sinh tố B12 hay không. Nếu sinh tố B12 không được liệt kê thì thực phẩm đó không có tăng cường thêm sinh tố.

### **Những cân nhắc về chế độ ăn kiêng đặc biệt**

**Những người không ăn các sản phẩm thịt** cần ăn thực phẩm được tăng cường thêm sinh tố B12 hoặc uống thuốc bổ. Các nhu cầu sinh tố D cũng có thể khó đáp ứng và việc uống thêm thuốc bổ trợ có thể có ích.

**Những người không uống sữa**, các loại nước uống có tăng cường chất canxi, hoặc ăn thức ăn giàu chất canxi có thể cần uống thuốc bổ canxi. Thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất không cung cấp đủ chất canxi để đáp ứng các nhu cầu hàng ngày.

**Những người bị bệnh loãng xương** (xương bị mỏng) có thể cần thuốc bổ canxi và/hoặc sinh tố D để đáp ứng các nhu cầu của họ.

**Những người bị dị ứng hoặc không dung nạp thực phẩm** hoặc có một chế độ ăn giới hạn có thể cần thuốc bổ sinh tố hoặc khoáng chất hoặc cả hai để giúp đáp ứng các nhu cầu của họ.

### **Tôi có cần phải uống thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất (Multivitamin/mineral, viết tắt MVM) hay không nếu tôi không có một chế độ ăn uống lành mạnh?**

Có thể có các điều lợi để uống thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất (MVM) khi khó để ăn theo một chế độ ăn cân bằng và đa dạng.

Gọi **8-1-1** để thảo luận các nhu cầu thực phẩm và dưỡng chất của quý vị với một chuyên viên dinh dưỡng. Nếu quý vị quyết định uống thuốc bổ MVM, một chuyên viên dinh dưỡng hoặc dược sĩ có thể giúp quý vị chọn một loại thuốc có sinh tố và khoáng chất với các liều lượng được đề nghị để đáp ứng các nhu cầu của quý vị.

### **Có cần phải dùng số lượng lớn các sinh tố và khoáng chất hay không?**

Không cần thiết. Các số lượng lớn của một vài loại sinh tố hoặc khoáng chất có thể được đề nghị để trị một tình trạng bệnh cụ thể. Ví dụ, quý vị có thể cần phải uống thuốc bổ chất sắt nếu chất sắt trong máu quý vị thấp.

Tránh dùng bất cứ sinh tố hoặc khoáng chất nào với số lượng lớn trừ khi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị đề nghị như vậy. Các số lượng lớn này có thể làm tăng thêm mức giới hạn an toàn cho phép hoặc Mức Dung Nạp Trên Mức Cơ Thể Có Thể Chấp Nhận (Tolerable Upper Intake Level, viết tắt UL). UL là số lượng tối đa sinh tố hoặc khoáng chất dùng mỗi ngày mà an toàn.

### **Tôi phải tìm xem điều gì khi mua các loại thuốc bổ trợ?**

Khi quý vị mua thuốc bổ sinh tố và khoáng chất, hãy tìm Số Sản Phẩm Thiên Nhiên (Natural Product Number/viết tắt NPN). Một NPN có nghĩa là thuốc bổ trợ hội đủ các tiêu chuẩn về an toàn cho Các Sản Phẩm Thiên Nhiên và Mua Không Cần Toa Thuốc của Bộ Y Tế Canada. Hãy kiểm tra ngày hết hạn. Không mua các thuốc bổ đã hết hạn sử dụng hoặc sẽ hết hạn trước khi quý vị có thể dùng hết chai thuốc.

### **Để biết thêm thông tin**

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #68c Chất Sắt và Sức Khỏe Quý Vị](#)
- [HealthLinkBC File #68d Sắt trong Thực Phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #68e Các Nguồn Thực Phẩm Có Canxi và Sinh Tố D](#)
- [HealthLinkBC File #68g Folate và Sức Khỏe Quý Vị](#)
- [HealthLinkBC File #68j Dinh Dưỡng Lành Mạnh cho Người Lớn và Già Lão Nhưng Mạnh Khỏe](#)

Để biết thêm thông tin về vấn đề dinh dưỡng, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.