



# 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 gì?

Thực phẩm là nguồn sinh tố và khoáng chất tốt nhất và các thực phẩm khác nhau có các sự kết hợp khác nhau của các dưỡng chất đó. Ví dụ, sữa có chất đạm, chất vôi, riboflavin và sinh tố A, B2, B12 và D. Cam có chứa sinh tố C, folate, potassium và chất xơ.

Ăn trọn vẹn nhiều loại thực phẩm khác nhau chưa qua chế biến công nghiệp sẽ giúp đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của quý vị. *An Uống Tốt theo Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Eating Well with Canada's Food Guide)* là một ví dụ của khuôn mẫu ăn uống lành mạnh. Để biết thêm thông tin, truy cập mạng [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide).

Hầu hết mọi người có được đủ sinh tố và khoáng chất chỉ riêng từ thực phẩm khi họ theo một chế độ ăn uống lành mạnh. Tuy nhiên, một số người có thể cần thêm sinh tố và khoáng chất bổ trợ. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về chất bổ trợ nào tốt nhất đáp ứng các nhu cầu của quý vị.

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

Quý vị có thể cần thêm sinh tố và/hay 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 có trong thực phẩm. Folate giúp cho não và cột sống, cũng còn gọi là ống dây thần kinh, phát triển. Có đủ folate trước và trong 3 tháng đầu tiên của thai kỳ giúp con quý vị phát triển não và cột sống khỏe mạnh.

Loại folate có trong các chất bổ trợ được gọi là folic acid. Nếu quý vị trong độ tuổi sanh con hoặc đã mang thai hay đang cho con bú sữa mẹ, quý vị nên uống thuốc bổ trợ đa sinh tố/khoáng chất với 0.4 milligrams (400 micrograms) của chất folic acid mỗi ngày. Hãy bảo đảm chất bổ trợ của quý vị có chứa sinh tố B12. Cũng tiếp tục ăn các thực phẩm có folate như:

- rau đậu khô như đậu hạt, đậu hời (chickpeas), và đậu lăng (lentils);

- rau cải lá màu xanh lá cây đậm như rau dền; và
- các sản phẩm lúa hạt có cho thêm folic acid như mì nui và ngũ cốc khô có tăng cường thêm sinh tố.

Phụ nữ có thai cần thêm chất sắt để hỗ trợ cho sự tăng trưởng và phát triển não bình thường của con họ. Có từ 16 đến 20 milligrams chất sắt mỗi ngày là điều được khuyến nên có, cũng như ăn các thực phẩm giàu chất sắt. Một số phụ nữ có thể cần có thêm chất sắt hơn những người khác. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết quý vị cần phải có bao nhiêu chất sắt. Các nguồn thực phẩm chất sắt bao gồm:

- thịt và gia cầm;
- hải sản vỏ cứng và cá;
- đậu lăng và đậu khô;
- ngũ cốc khô có tăng cường thêm chất sắt; và
- 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

Người lớn trên 50 tuổi mỗi ngày nên uống thêm chất bổ trợ với 400 IU (đơn vị quốc tế) sinh tố D, cũng như sinh tố D từ thực phẩm. Các thực phẩm có sinh tố D gồm có:

- sữa và sữa bột;
- sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố D; và
- cá có nhiều chất béo như cá hồi và cá mòi.

Người lớn trên 50 tuổi cũng nên uống 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, hạt hạnh nhân và lúa gạo, và một số thực phẩm thay thế cho thịt chẳng hạn 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 có thể không được tăng cường thêm sinh tố.

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

Một số người cần các sự hỗ trợ vì họ không thể đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng do việc chọn lựa một số thực phẩm.

**Những người ăn chay** (những người ăn chay nào hoàn toàn không ăn thịt động vật) cần ăn các thực phẩm được tăng cường sinh tố B12 hoặc uống thuốc bổ trợ. Chất sắt, kẽm, chất vôi, và sinh tố D cũng có thể là điều khó khăn hơn để đáp ứng, và có thể phải cần đến thuốc bổ sinh tố.

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

**Những người bị bệnh loãng xương** (xương bị mỏng) cũng có thể cần thêm chất vôi và sinh tố D. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về thuốc bổ trợ nếu quý vị bị bệnh loãng xương.

**Những người kém ăn, bị dị ứng hay không dung nạp thực phẩm, bị bệnh hoặc thương tích** nên hỏi một chuyên viên dinh dưỡng về các nhu cầu dinh dưỡng của họ. Thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất có thể giúp được.

### **Loại thuốc bổ trợ nào tốt nhất?**

Các thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất có gần đủ số lượng được đề nghị hàng ngày cho những người lớn, trừ chất vôi, và là một sự chọn lựa an toàn cho hầu hết mọi người. Khi chọn một loại thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất, hãy chọn loại thuốc phù hợp cho nhóm tuổi và giới tính của quý vị.

### **Tôi có cần số lượng lớn các sinh tố và khoáng chất hơn mức mà thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất cung cấp hay không?**

Không cần lắm. Tránh uống số lượng lớn bất cứ các sinh tố hay khoáng chất trừ khi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị đề nghị điều này. Các số lượng lớn cộng dồn lại có thể nhiều hơn mức giới hạn an toàn cho phép.

Quý vị có thể hấp thu sinh tố và khoáng chất mà cơ thể quý vị cần, từ thực phẩm bằng cách làm theo tài liệu

Hướng dẫn Thực phẩm của Canada và, nếu muốn, uống thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất.

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

Số lượng lớn của một vài loại sinh tố hoặc khoáng chất có thể được đề nghị để điều trị một tình trạng bệnh cụ thể nào đó. Ví dụ, quý vị có thể cần uống thuốc bổ chất sắt nếu mức chất sắt trong máu quý vị thấp. Tuy nhiên, chỉ dùng với số lượng lớn nếu chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị bảo phải dùng như vậy. Dùng quá nhiều một số dưỡng chất, kể cả sắt, có thể có hại.

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch nếu quý vị có bất cứ điều lo ngại gì về các sinh tố hoặc khoáng chất.

### **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 Mã Số Nhận Dạng Thuốc (Drug Identification Number/viết tắt DIN) hoặc Mã Số Sản phẩm Thiên Nhiên (Natural Product Number/viết tắt NPN). Một DIN hoặc NPN có nghĩa là thuốc bổ trợ hội đủ các tiêu chuẩn về an toàn của Bộ Y Tế Canada. Hãy kiểm tra ngày hết hạn sử dụng. Không mua các thuốc bổ đã hết hạn sử dụng hoặc sẽ hết hạn trước khi quý vị có thể dùng hết chai thuốc bổ.

### **Để biết thêm thông tin**

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

- [HealthLinkBC File #38c Thai Nghén và Dinh Dưỡng: Folate và Các Khuyết Tật Ống Thần Kinh](#)
- [HealthLinkBC File #68c Chất Sắt và Sức Khỏe Của Quý Vị](#)
- [HealthLinkBC File #68d Chất 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 dinh dưỡng, xin 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 truy cập 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 truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.