

Vitamin D và Sức khỏe của Bạn Vitamin D and Your Health

Tại sao tôi cần vitamin D?

Vitamin D giúp cơ thể bạn hấp thụ và sử dụng canxi để có xương và răng chắc khỏe. Vitamin D cũng giúp cơ bắp, dây thần kinh và hệ miễn dịch hoạt động tốt.

Tôi có thể nhận vitamin D từ đâu?

Bạn có thể nhận vitamin D từ thực phẩm và chế phẩm bổ sung. Cơ thể bạn cũng có thể tạo ra vitamin D khi bạn ở ngoài trời và ánh nắng mặt trời chiếu trên làn da trần của bạn. Nhiều yếu tố ảnh hưởng đến lượng vitamin D mà cơ thể bạn có thể tạo ra, chẳng hạn như:

- **Tuổi:** khi bạn càng lớn tuổi thì càng ít vitamin D được tạo ra
- **Màu da:** da càng sẫm màu thì càng ít vitamin D được tạo ra
- **Mùa:** vào mùa đông, có rất ít hoặc không có vitamin D được tạo ra
- **Kem chống nắng:** ngăn không cho da bạn tạo ra vitamin D

Tốt nhất là không nên dựa vào ánh nắng mặt trời để đáp ứng nhu cầu Vitamin D của bạn vì việc đó làm tăng nguy cơ ung thư da.

Tôi cần bao nhiêu vitamin D mỗi ngày?

Lượng vitamin D được khuyến nghị bao gồm tổng lượng nạp vào từ thực phẩm và các chế phẩm bổ sung.

Tuổi	Cố gắng nạp	Duy trì mức dưới
0-6 tháng	400IU (10µg)	1000IU (25µg)
6-12 tháng	400IU (10µg)	1500IU (38µg)
1-3 tuổi	600IU (15µg)	2500IU (63µg)
4-8 tuổi	600IU (15µg)	3000IU (75µg)
9-70 tuổi*	600IU (15µg)	4000IU (100µg)
Trên 70 tuổi	800IU (20µg)	4000IU (100µg)

IU = Đơn vị Quốc tế, µg = microgram

*Bao gồm những người đang mang thai hoặc cho con bú

Một số người cần nhiều vitamin D hơn phải không?

Nếu bạn dùng một số loại thuốc hoặc mắc các bệnh lý cụ thể, chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn có thể đề nghị bạn

nạp nhiều vitamin D hơn. Những người bị loãng xương nên đặt mục tiêu nạp 800-2000IU (20-50µg) vitamin D mỗi ngày.

Những thực phẩm nào có chứa vitamin D?

Chỉ một số loại thực phẩm có chứa vitamin D tự nhiên, chẳng hạn như lòng đỏ trứng và cá có nhiều mỡ. Lượng vitamin D trong cá có nhiều mỡ rất khác nhau.

Ở Canada, người ta phải bổ sung vitamin D vào một số loại thực phẩm bao gồm sữa bò và bơ thực vật. Các loại thực phẩm khác như sữa chua, phô mai, sữa dê và đồ uống có nguồn gốc thực vật cũng có thể được bổ sung vitamin D. Hãy kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng để xem vitamin D có được bổ sung hay không. Bảng dưới đây liệt kê một số thực phẩm có chứa vitamin D.

Tôi có nên dùng chế phẩm bổ sung không?

Các nguồn thực phẩm cung cấp vitamin D bị hạn chế. Hầu hết mọi người không nhận được lượng vitamin D theo khuyến nghị từ thực phẩm họ ăn. Bổ sung vitamin D hàng ngày, dưới dạng một chế phẩm bổ sung đơn lẻ hoặc như một phần trong vitamin tổng hợp, có thể giúp bạn đáp ứng các nhu cầu của mình.

Ngoài ra, Bộ Y tế Canada khuyến nghị hai nhóm người sau đây nên dùng một chế phẩm bổ sung vitamin D có hàm lượng 400IU hàng ngày:

- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi được bú sữa mẹ hoặc cho bú một ít sữa mẹ
- Người lớn trên 50 tuổi

Tôi nên lưu ý điều gì khi chọn chế phẩm bổ sung vitamin D?

- Chọn chế phẩm bổ sung có Số Sản phẩm Tự nhiên (Natural Product Number - NPN). NPN có nghĩa là chế phẩm bổ sung đó đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn của Bộ Y tế Canada đối với các sản phẩm sức khỏe tự nhiên
- Chọn một dạng vitamin D phù hợp nhất với bạn. Các chế phẩm bổ sung vitamin D đơn lẻ có ba dạng chính:
 - **Dạng lỏng:** khuyên dùng cho trẻ em dưới 4 tuổi nhưng có thể dùng cho mọi lứa tuổi
 - **Dạng nhai được:** dành cho những người có thể nhai và nuốt một cách an toàn
 - **Dạng viên:** dành cho những người có thể nuốt viên thuốc một cách an toàn

- Luôn kiểm tra nhãn để xác nhận liều lượng và làm theo hướng dẫn

Hầu hết các loại vitamin tổng hợp đều chứa vitamin D. Nếu bạn dùng một loại vitamin tổng hợp, hãy kiểm tra nhãn để

xem nó chứa bao nhiêu vitamin D. Nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc về loại hoặc lượng chế phẩm bổ sung tốt nhất cho bạn.

Các Nguồn Thực phẩm chứa Vitamin D

Thực phẩm	Khẩu phần ăn	Lượng vitamin D	
		IU	µg
Cá hồi (salmon), giống sockeye, đóng hộp	75 g (2 ½ oz)	557	13.9
Cá hồi (salmon), màu hồng	75 g (2 ½ oz)	414	10.4
Cá thu (mackerel), giống Thái Bình Dương	75 g (2 ½ oz)	343	8.6
Cá ngừ (tuna), vây xanh*	75 g (2 ½ oz)	219	5.5
Cá hồi (salmon), giống chó (chum)	75 g (2 ½ oz)	210	5.2
Cá hồi (salmon), giống Đại Tây Dương	75 g (2 ½ oz)	206	5.1
Cá trích (herring), giống Đại Tây Dương	75 g (2 ½ oz)	161	4.0
Cá hồi chấm (trout)	75 g (2 ½ oz)	148	3.8
Cá mòi (sardine), giống Thái Bình Dương	75 g (2 ½ oz)	145	3.6
Cá chim lớn (halibut), giống Thái Bình Dương hoặc Đại Tây Dương	75 g (2 ½ oz)	144	3.6
Cá trắng (whitefish), cá hồ	75 g (2 ½ oz)	135	3.4
Cá ngừ (tuna), vây vàng*	75 g (2 ½ oz)	106	2.6
Sữa bò	250mL (1 chén)	103	2.6
Nước cam bổ sung dưỡng chất	250mL (1 chén)	100	2.5
Các thức uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất như đậu nành, yến mạch và hạnh nhân**	250mL (1 chén)	84	2.1
Cá thu (mackerel), giống Đại Tây Dương	75 g (2 ½ oz)	78	2.0
Cá mòi (sardine), giống Đại Tây Dương	75 g (2 ½ oz)	70	1.7
Bơ thực vật	10mL (2 thìa canh)	66	1.6
Cá ngừ (tuna), đóng hộp, giống nhỏ hơn (Light)	75 g (2 ½ oz)	36	0.9
Lòng đỏ trứng	1	32	0.8

IU = Đơn vị Quốc tế, µg = microgram

Nguồn: Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada 2015

* Những loài cá này có hàm lượng thủy ngân cao hơn.

**Các thức uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất không được khuyến dùng cho trẻ em dưới 2 tuổi

Để Biết thêm Thông tin

- [HealthLinkBC File 68e Canxi và Sức khỏe của Bạn](#)
- Hướng dẫn cho ăn đối với trẻ sơ sinh và trẻ ở tuổi tập đi:
 - [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé](#)
 - [Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi](#)
- Hàm lượng vitamin D trong các loại thực phẩm cụ thể: [Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada](#)
- Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký nghề

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lãng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.