

Vitamin D và sức khỏe của bạn

Vitamin D and your health

Tại sao tôi cần vitamin D?

Vitamin D là một chất dinh dưỡng 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:

- **Tuổi:** khi bạn càng lớn tuổi thì càng ít vitamin D được tạo ra
- **Màu da:** da càng sậm màu thì càng ít vitamin D được tạo ra
- **Mùa:** vào mùa đông, lượng vitamin D được tạo ra từ rất ít đến bằng không
- **Sử dụng kem chống nắng:** da bạn tạo ra ít vitamin D hơn

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

Tôi cần bao nhiêu vitamin D mỗi ngày?

Việc nạp đủ vitamin D rất quan trọng, nhưng quá nhiều vitamin D có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe. Lượng vitamin D hàng ngày từ thực phẩm và chế phẩm bổ sung được ghi trong bảng bên dưới.

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

Tuổi	Cố gắng đạt	Duy trì mức dưới
Trên 70 tuổi	800 IU (20 µg)	4000 IU (100 µg)

IU = đơn vị quốc tế, µg = microgram

*Bao gồm cả trong thời kỳ mang thai và cho con bú

Một số người cần nhiều vitamin D hơn phải không?

Đúng. 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 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 như cá hồi salmon, cá mòi (sardine) và cá hồi trout. 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 nhất định bao gồm sữa bò và bơ thực vật. Các loại thực phẩm khác như sữa chua, phô mai, sữa dê và các thức uống có nguồn gốc thực vật cũng có thể được bổ sung vitamin D. Hãy kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng trên bao bì thực phẩm 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?

Hầu hết mọi người không nhận được lượng vitamin D theo khuyến nghị từ thực phẩm mà họ ăn. Một liều chế phẩm bổ sung vitamin D hàng ngày có thể giúp bạn đáp ứng các nhu cầu của mình.

Bộ Y tế Canada khuyến nghị dùng một liều chế phẩm bổ sung vitamin D hàng ngày có hàm lượng 400 IU cho:

- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi bú bất kỳ lượng sữa người (sữa từ vú) nào

- Những người từ 2 đến 50 tuổi không ăn các thực phẩm chứa vitamin D mỗi ngày
- Người trưởng thành từ 51 tuổi trở lên

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

- Chọn một 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.
- Cả vitamin D2 và D3 đều có thể đáp ứng các nhu cầu của bạn. Hãy chọn một dạng vitamin D phù hợp nhất với bạn:
 - **Dạng lỏng:** khuyên dùng cho trẻ em dưới 4 tuổi nhưng có thể dùng cho mọi lứa tuổi
 - **Dạng nhai được:** dành cho người từ 4 tuổi trở lên 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 đọc nhãn để xác nhận liều lượng và làm theo hướng dẫn

Dầu gan cá tuyết (cod) thường không được khuyên dùng như một nguồn cung cấp vitamin D vì nó cũng chứa một lượng lớn vitamin A. Quá nhiều vitamin A có thể gây hại, đặc biệt nếu bạn đang mang thai.

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. Đảm bảo tổng lượng vitamin D bạn hấp thụ hàng ngày luôn ở dưới mức cho phép được ghi trong bảng ở trang 1. Hãy trao đổi 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.

Nguồn cung cấp canxi là thực phẩm

Thực phẩm	Khẩu phần ăn	Lượng vitamin D	
		IU	µg
Cá hồi (salmon), giống sockeye	75 g (2½ oz)	394-557	9.9-13.9
Cá hồi (salmon), màu hồng	75 g (2½ oz)	414	10.4
Cá thu (mackerel), giống Thái Bình Dương	75 g (2½ oz)	343	8.6
Cá ngừ (tuna), vây xanh*	75 g (2½ oz)	219	5.5
Cá hồi (salmon), giống cá hồi chó (chum) hoặc Đại Tây Dương	75 g (2½ oz)	210	5.2
Cá trích (herring), giống Đại Tây Dương	75 g (2½ oz)	161	4.0
Cá hồi (trout), Cá bơn (halibut) hoặc cá mòi (sardine), giống Thái Bình Dương	75 g (2½ oz)	145	3.6
Cá trắng (whitefish) hoặc cá mú đá (rockfish)	75 g (2½ oz)	135	3.4
Cá ngừ (tuna), vây vàng*	75 g (2½ oz)	106	2.6
Sữa bò	250 mL (1 chén)	200	5
Nước cam có bổ sung dưỡng chất	250 mL (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**	250 mL (1 chén)	84-200	2.1-5
Cá thu (mackerel) hoặc cá mòi (sardine), giống Đại Tây Dương	75 g (2½ oz)	74	1.9
Bơ thực vật	10 mL (2 thìa cà phê)	104	2.6
Cá ngừ, đóng hộp, màu trắng (albacore)*	75 g (2½ oz)	60	1.5
Cá ngừ (tuna), đóng hộp, giống nhỏ hơn	75 g (2½ 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

* Để biết thông tin về hàm lượng thủy ngân và giới hạn khẩu phần ăn, hãy xem: Thủy ngân trong Cá của Chính phủ Canada: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish.html

**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 69m Vitamin D và em bé của bạn](#)
- [HealthLinkBC File 68e Canxi và sức khỏe của bạn](#)
- 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