

## Phát hiện thêm hiệu quả tác động của Vitamin D

T&#225;c Gi&#7843;: Sài Gòn Echo

Th&#7913; B&#7843;y, 28 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2009 14:23

---

Tại Ottawa một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí Hội thảo Y học Nội khoa của Mỹ cho biết Vitamin D có hiệu quả tác động tích cực hơn những gì chúng ta đã biết.

Ngoài các tác động như tăng cường hệ miễn dịch, chống ung thư và bệnh tim mạch, loại vitamin này còn được chứng minh có tác động chống sốt và cúm.

Bác sĩ Adit Ginde thuộc Đại học Colorado (Mỹ) cùng 2 đồng nghiệp đã tiến hành nghiên cứu về vai trò của Vitamin D đối với các bệnh nhân bệnh cúm và sốt.

Họ tiến hành xét nghiệm mẫu máu từ 19.000 người, và kết quả cho thấy những người có mức Vitamin D dưới 10 nanogram/1 mililit máu có nguy cơ bệnh sốt và cúm cao hơn 40% so với những người có mức Vitamin D trên 30 nanogram.

Đối với những bệnh hen suyễn và có nồng độ Vitamin D thấp, nguy cơ bệnh viêm nhiễm đường hô hấp cao gấp 5 lần, bệnh nhân bệnh khó thở kinh niên (COPD) cũng có nguy cơ viêm nhiễm đường hô hấp tăng gấp đôi nếu thiếu Vitamin D.

Với các phát hiện thêm về tác động của Vitamin D, bác sĩ Ginde cho rằng mọi người nên sử dụng 2.000 đơn vị (IU) Vitamin D, thay vì mức 1.000 IU hiện nay. Ngoài ra, phụ nữ trong thời kỳ mang thai nên uống bổ sung Vitamin D hàng ngày để tăng cường hệ miễn dịch cho thai nhi./.