

THỜI ĐIỂM TỐT NHẤT ĐỂ UỐNG CÁC LOẠI VITAMIN

DS. HOÀNG THU THÙY

VITAMIN LÀ NHỮNG CHẤT RẤT CẦN THIẾT CHO CƠ THỂ, THẬM CHỈ CHỈ CẦN MỘT LƯỢNG NHỎ (TỚI VÀI MICROGAM), NHƯNG NẾU THIẾU LẬP TỨC CƠ THỂ SẼ BỊ “TRỤC TRẶC”... NGƯỜI BỆNH CÓ THỂ TỰ MUA HOẶC DÙNG THEO ĐƠN CỦA BÁC SĨ, ĐƯỢC BỔ SUNG VÀO CHẾ ĐỘ ĂN HÀNG NGÀY KHI CƠ THỂ BỊ THIẾU HỤT. THỂ NHƯNG TÙY TỪNG LOẠI VITAMIN MÀ UỐNG VÀO CÁC THỜI ĐIỂM THÍCH HỢP ĐỂ ĐẠT HIỆU QUẢ CAO NHẤT, TRÁNH ĐƯỢC CÁC TƯƠNG TÁC BẤT LỢI.





TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU BỔ SUNG BẤT KỲ MỘT LOẠI VITAMIN NÀO, NÊN THAM KHẢO Ý KIẾN CỦA BÁC SĨ, ĐẶC BIỆT LÀ NHỮNG NGƯỜI ĐANG DÙNG THUỐC TRỊ BỆNH.

VITAMIN TAN TRONG NƯỚC

Các vitamin tan trong nước không được cơ thể sản xuất hoặc lưu trữ, vì vậy chúng phải được bổ sung thông qua chế độ ăn uống. Các loại vitamin tan trong nước bao gồm: Vitamin C, hầu hết các loại vitamin B.

Vitamin C là chất rất cần thiết cho cơ thể, vì chúng tham gia vào nhiều chức năng quan trọng trong hoạt động của con người: Tăng sức đề kháng, miễn dịch; chống ô xy hoá, bảo vệ thành mạch máu... Chúng ta cần bổ sung hàng ngày qua thức ăn (đồ ăn thức uống) để đảm bảo số lượng vitamin C cần thiết cho cơ thể hoạt động. Nếu khẩu phần ăn không cấp đủ lượng vitamin C thì cần bổ sung qua các sản phẩm bổ sung (thực phẩm chức năng hoặc thuốc).

Vitamin C nên được uống vào cùng bữa ăn sẽ hấp thu tốt nhất. Do vitamin C chỉ tồn tại trong máu vài giờ nên không sử dụng toàn bộ liều uống vào 1 thời điểm/bữa ăn mà nên chia nhỏ làm 3 lần tương ứng với 3 bữa trong ngày. Không nên uống vitamin C quá muộn vào buổi tối, vì vitamin C có tính kích thích cao, gây khó ngủ.

VITAMIN NHÓM B

Vitamin nhóm B đóng vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi chất của cơ thể. Đặc biệt là quá trình chuyển hóa carbohydrate thành đường và chuyển hóa chất béo. Nhóm này giúp tăng cường năng lượng và giảm căng thẳng. Có tám loại vitamin B khác nhau và mỗi loại lại có một vai trò, chức năng riêng cho cơ thể. Các loại vitamin nhóm B bao gồm: Thiamin, riboflavin, vitamin B₆, niacin, biotin, vitamin B₁₂, axit

folic, axit pantothenic.

Thời gian tốt nhất trong ngày để uống vitamin nhóm B là sau khi thức dậy. Uống vitamin nhóm B khi bụng đói được cho là giúp hấp thụ tốt các loại vitamin này. Nên tránh uống quá muộn trong ngày vì có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ.

VITAMIN TAN TRONG CHẤT BÉO

Vitamin tan trong chất béo mà cơ thể cần chỉ với liều lượng nhỏ. Dùng liều lớn vitamin tan trong chất béo có thể gây hại cho cơ thể. Vitamin tan trong chất béo không bị mất trong quá trình chế biến thức ăn. Thông thường, cơ thể sẽ nhận được những vitamin này thông qua thực phẩm và không cần bổ sung từ bên ngoài. Một số vitamin tan trong chất béo gồm: Vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K.

Do tan trong chất béo nên những người cần phải bổ sung các vitamin này nên uống cùng với các thực phẩm có chứa chất béo như sữa, các loại hạt, bơ hoặc trong khi ăn. Lưu ý, đối với vitamin D không nên uống vào ban đêm hay buổi tối muộn vì sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến giấc ngủ.

Để dùng các vitamin hiệu quả, ngoài những lưu ý về thời điểm uống, không được dùng quá liều khuyến cáo của bác sĩ hoặc của nhà sản xuất (vì nguy cơ ngộ độc, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu). Các vitamin có thể tương tác bất lợi với các thuốc dùng cùng, vì vậy, trước khi bắt đầu bổ sung bất kỳ một loại vitamin nào, nên tham khảo ý kiến của bác sĩ, đặc biệt là những người đang dùng thuốc trị bệnh. ♦