

Vitamin C

Vitamin C là loại vitamin tan trong nước. Con người không thể tự tạo ra vitamin C mà chỉ nhận được từ chế độ ăn hàng ngày. Vitamin C hình thành nên collagen (thành phần quan trọng của mô liên kết) và đóng vai trò quan trọng trong việc chữa lành các vết thương. Vitamin C còn là chất chống ô xi hóa quan trọng (giúp bảo vệ tế bào không bị phá vỡ). Vitamin C còn có chức năng miễn dịch và cải thiện sự hấp thu sắt từ thực vật vào máu.

Người ta ước tính rằng có đến 68% người dân Việt Nam đang sử dụng vitamin C không đúng liều lượng. Tỷ lệ dân số thiếu hụt vitamin C ở Việt Nam cao hơn các nước khác trong khu vực như Malaysia, Thailand và Indonesia. Vì vitamin C giúp hấp thu chất sắt từ thực vật vào máu cho nên những người thiếu vitamin C cũng có thể có nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt.

Các nguồn Vitamin C:

Chúng ta có thể nhận được tất cả các loại vitamin C thông qua chế độ ăn uống hàng ngày. Trái cây và các loại rau là những nguồn thực phẩm có lượng vitamin C dồi dào nhất. Các loại trái cây họ cam (cam, chanh), cà chua và khoai tây chứa lượng vitamin C tốt nhất. Vitamin C cũng có thể được tìm thấy trong ớt đỏ và xanh, và rau bina.



Sự thiếu hụt vitamin C:

Một trong những căn bệnh phổ biến nhất liên quan đến sự thiếu hụt vitamin C là scurvy. Những triệu chứng của bệnh scurvy thường xuất hiện sau thời gian 3 tháng không ăn trái cây và rau xanh. Bệnh scurvy được xác định lần đầu tiên khi nhiều quốc gia như Mỹ và Anh bắt đầu khám phá thế giới trong vào thế kỷ 18. Những người Anh và Mỹ lênh đênh trên biển nhiều ngày mà không tiêu thụ rau xanh và trái cây. Những thủy thủ này bắt đầu có những triệu chứng như mệt mỏi, chảy máu chân răng, xuất huyết dưới da, đau khớp và chậm lành vết thương. Bệnh scurvy có thể gây tử vong nếu không điều trị. Những dấu hiệu khác của bệnh thiếu vitamin C là da dễ bị thâm tím, khô tóc và da, trầm cảm và sụt cân. Ngày nay bệnh thiếu vitamin C rất hiếm gặp vì vitamin C có sẵn trong trái cây và các loại rau. Những người nghiện rượu có nguy cơ mắc bệnh cao vì họ không tiêu thụ đủ lượng thức ăn chứa vitamin C. Ngoài ra, những người gặp các vấn đề về tiêu hóa cũng dễ mắc bệnh vì dạ dày khó hấp thu vitamin C.

