



osteoporosis australia

Vietnamese
March 2006

Chất Vôì, Sinh Tố D và chứng xương xốp **Calcium, Vitamin D and Osteoporosis**

Chứng xương xốp

Chứng xương xốp (osteoporosis) là một chứng bệnh làm cho xương bị yếu và giòn. Bị chứng này, xương dễ bị gãy hơn bình thường. Chỉ cần một va chạm nhẹ hoặc ngã cũng có thể làm xương bị gãy nặng. Ở Úc trong số những người trên 60 tuổi, 50% những vị thuộc phái nữ và một phần ba những vị thuộc phái nam sẽ bị gãy xương do chứng xương xốp gây ra.

Chất vôì và xương

Chất vôì quan trọng đối với việc tạo cho xương cứng chắc trong thời kỳ niên thiếu và giúp bảo vệ chúng ta tránh được chứng xương xốp (osteoporosis) sau này.

Bị chứng xương xốp có nghĩa là chúng ta sẽ dễ bị gãy xương, đặc biệt là xương cổ tay và xương hông. Chứng xương xốp còn có thể làm vỡ những đốt xương sống nữa. Trường hợp này gọi là chứng xương bị 'nghiền' ('crush' fractures) và làm cho xương sống bị co lại, khiến cho người bệnh bị giảm chiều cao.

Trong khoảng 30 năm đầu của đời người, xương của chúng ta được coi là cứng và mạnh nhất. Hấp thụ đủ chất vôì đặc biệt quan trọng trong giai đoạn niên thiếu và tuổi thành niên. Sau này, khi cơ thể bị mất chất vôì, nhu cầu cần thêm chất vôì (calcium) gia tăng, đặc biệt là đối với phụ nữ gần giai đoạn tắt kinh. Vì nam giới cũng bị mất chất vôì khi đến tuổi già, họ cũng cần có đủ chất vôì cho cơ thể.

Có đủ sinh tố D cũng quan trọng không kém, vì sinh tố D có nhiệm vụ giúp cho cơ thể hấp thụ chất vôì trong thức ăn.

Sinh tố D và xương

Việc thiếu sinh tố D ở người lớn tuổi làm tăng tăng nguy cơ bị chứng xương xốp, dễ bị ngã và gãy xương.

Ở Úc, nguồn sinh tố D chính là ánh mặt trời. Cơ thể của đa số mọi người hấp thụ đủ sinh tố D qua những sinh hoạt hàng ngày ở ngoài trời. Để hấp thụ đủ ánh mặt trời cho cơ thể sản xuất sinh tố D, quý vị cần phải để tay, mặt mũi, cánh tay (hoặc một diện tích da tương đương với các bộ phận vừa kể) ra nắng khoảng từ 5-15 phút, mỗi tuần từ 4-6 lần. Những vị đã lớn tuổi và những người da đen hơn cần ra nắng nhiều hơn - mỗi lần khoảng 15 phút, mỗi tuần từ 5-6 lần.

Tuy nhiên, điều quan trọng là quý vị đừng nên ra nắng trong khoảng từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều vào các tháng mùa hè (11 giờ sáng đến 3 giờ chiều vào mùa thu và mùa đông) để tránh bị nắng làm cháy da và da bị ung thư. Tránh nguy cơ này quan trọng hơn là hấp thụ đủ lượng sinh tố D cần thiết cho cơ thể.

Nhiều người ở Úc bị thiếu sinh tố D, đặc biệt là những vị lớn tuổi sống ở viện dưỡng lão hay những nơi chăm sóc người già.

Ấn phẩm này được phát hành do sự tài trợ của Chính Phủ Úc; tuy nhiên, quan điểm thể hiện trên tài liệu là của các tác giả, căn cứ trên các nghiên cứu hiện thời, và không nhất thiết phải là quan điểm của Chính Phủ Úc.

Việc thiếu sinh tố D ở trẻ em gây ra chứng còi xương (rickets), một chứng bệnh làm cho các bắp thịt bị yếu và xương bị biến dạng. Việc thiếu sinh tố D ở người lớn có thể dẫn đến việc xương bị gãy do hậu quả của chứng xương xốp, cũng như làm cho xương và khớp xương bị đau nhức, bắp thịt yếu và dễ bị ngã.

Cơ thể cần bao nhiêu lượng chất vôi và sinh tố D?

Chất vôi

Các phó sản của sữa (dairy products) là một nguồn dồi dào chất vôi. Ngoài ra, các loại thức ăn khác như bánh mì, ngũ cốc, trái cây và rau, cá ăn được cả xương (thí dụ như cá hồi và cá mòi đóng hộp), bơ làm bằng dầu mè (tahini), hạnh nhân, trái vắ và các loại thức ăn có bổ thêm chất vôi, cũng có chứa một lượng chất vôi nhỏ. Nếu thấy mình khó hấp thụ đầy đủ chất vôi trong thức ăn, quý vị nên thảo luận với bác sĩ hoặc một chuyên viên khoa âm thực (dietitian) về việc uống thêm những thuốc có chất vôi.

Nếu cơ thể không chịu được các loại phó sản của sữa hoặc quý vị không thích ăn những thứ vừa kể, trên thị trường hiện có các sản phẩm có chứa chất vôi, thí dụ như nước cam, ngũ cốc và sữa đậu nành có tăng thêm chất vôi. Tuy nhiên cơ thể của nhiều người có thể khó hấp thụ được chất vôi trong nước đậu nành cộng thêm chất vôi (calcium added soy drinks) hơn là chất vôi chứa trong các phó sản của sữa, do đó, quý vị có thể cần phải uống nhiều nước đậu nành hơn.

Lượng chất vôi cần thiết cho cơ thể thay đổi tùy theo từng hạng tuổi - bảng liệt kê thức ăn ở cuối tài liệu này cho thấy thức ăn nào có chứa nhiều chất vôi.

- **Trẻ em (từ 5 đến 11 tuổi)** - mỗi ngày cần từ 600-1000 mg các thức ăn giàu chất vôi.
- **Thiếu niên (từ 11 đến 18 tuổi)** - mỗi ngày cần từ 800-1000 mg các thức ăn giàu chất vôi.
- **Phụ nữ sau thời kỳ tắt kinh** - mỗi ngày cần ít nhất từ 1000 to 1300 mg các thức ăn giàu chất vôi.
- **Người lớn** - - mỗi ngày cần ít nhất từ 1000 to 1300 mg các thức ăn giàu chất vôi.
- **Các vị từ 70 trở lên** - - mỗi ngày cần ít nhất 1300 mg các thức ăn giàu chất vôi.

Sinh tố D

Mỗi ngày chúng ta cần ít nhất từ 400 đến 600 IUs (đơn vị quốc tế) sinh tố D. Nếu ít ra nắng, mỗi ngày quý vị cần thêm ít nhất 400 IU sinh tố D. Nếu nghĩ cơ thể mình thiếu sinh tố D, quý vị nên thảo luận với bác sĩ.

Nhiều loại thuốc bổ có chất vôi (calcium supplements) và các loại đa sinh tố (multivitamin) đều có chứa sinh tố D, nhưng có thể liều lượng của chúng không đủ để trị chứng thiếu sinh tố D.

Nhiều loại thức ăn có chứa một lượng nhỏ sinh tố D, thí dụ các loại cá chứa nhiều chất béo (như cá hồi, cá trích và cá thu). Trong trứng, gan và các loại thức ăn cộng thêm sinh tố D chẳng hạn như bơ thực vật (margarine) cũng đều chứa sinh tố D. Các loại sữa đã loại bớt chất béo cũng có chút ít sinh tố này.

Phần lớn cơ thể mọi người không hấp thụ đủ sinh tố D trong thức ăn. Dầu gan cá thu không những chỉ chứa sinh tố D không thôi mà còn chứa sinh tố A nữa. Nhưng nếu dùng nhiều có thể rất độc và có thể còn làm tăng nguy cơ bị gãy xương.

Trước khi dùng thêm sinh tố hay chất vôi, quý vị nên thảo luận với bác sĩ trước.

Ai là người cơ thể dễ thiếu sinh tố D (vitamin D deficiency)?

- những người đã lớn tuổi - đặc biệt là những vị ít ra khỏi nhà hay đang được săn sóc tại viện dưỡng lão
- những người bị các chứng bệnh da và phải tránh ra nắng
- những người da màu
- những phụ nữ mặc quần áo che kín người và đội khăn che gần hết mặt
- những người bị các chứng bệnh khiến cho cơ thể khó hấp thụ được sinh tố D

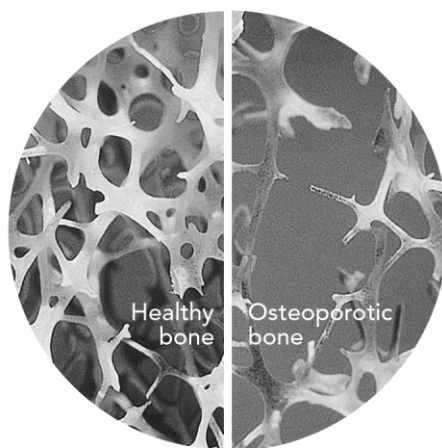
Thức ăn	Lượng thức ăn	Chất vôi (mg)	Nhiệt lượng
Bò bít tết (nạc mỏng)	100g	5	883
Táo	1 trái trung bình (156g)	7	323
Thịt trườn (nạc)	100g	8	1000
Bánh mì - bột có lẫn hạt (mixed grain)	30g (một miếng)	15	272
Bánh mì - bột nâu (wholemeal)	30g (một miếng)	16	282
Gà - nướng đã lột da	100g	16	783
Bông cải xanh (Broccoli)	60g	18	61
Dâu	1 chén (145g)	19	118
Trứng - luộc	1 trái lớn (48g)	21	303
Đậu trắng đóng hộp (Baked Beans)	100g	34	285
Cam	1 medium (122g)	35	190
Mơ (Apricots) - khô	50g	35	410
Rau dền	100g	50	80
Bơ dầu mè (Tahini)	20g (1 muỗng canh)	65	520
Đậu nành (luộc)	100g	76	540
Bánh kem làm bằng trứng và sữa (Custard)	100g	100	393
Hạnh nhân	50g	110	1235
Kem	100g	133	800
Đậu hũ có trộn thêm vôi (calcium set)*	100g	150	479
Cải hời - đóng hộp, màu hồng	100g	220	814
Cá mòi - đóng hộp	100g	380	951
Phô ma (Cheese)	40g (1 miếng)	300	676
Phô ma Cheddar (đã loại bớt chất béo)	40g (2 miếng)	323	548
Phô ma Cheddar (đề nguyên chất béo)	40g (2 miếng)	327	575
Phô ma Parmesan	40g (một miếng)	460	740

Thức ăn	Lượng thức ăn	Chất vôi (mg)	Nhiệt lượng
Phô ma Haloumi	40g (một miếng)	248	408
Phô ma Feta	40g (một miếng)	130	468
Da-ua - có thêm mùi vị (dâu, cam)	200g (một hũ)	316	738
Da-ua - loại thường	200g (một hũ)	390	716
Sữa - loại bột chất béo	250ml (một ly)	352	525
Sữa - thường	250ml (một ly)	285	698
Sữa - đã gạn bỏ kem (skim milk)	250ml (một ly)	320	377
Sữa - có thêm chất vôi	250ml (một ly)	353	523

Ghi chú:

- * Không phải bất cứ loại đậu hũ nào cũng có thêm chất vôi (calcium set) - xin xem bảng liệt kê chất dinh dưỡng in trên nhãn sản phẩm để xem chúng có chứa chất vôi không, hoặc liên lạc với nhà sản xuất
- * Những thực phẩm như gạo, mì ống, mì sợi (pasta), các loại đậu (beans) và đậu lăng (lentils) không chứa nhiều chất vôi.

Lời khuyên: quý vị có thể trộn thêm lượng chất vôi 'tăng cường' ('boost') vào canh, thức uống làm bằng nước trái cây xay với sữa hay kem (smoothies), cà ri và nước sốt bằng cách trộn sữa bột loại đã gạn bỏ kem (skim milk) vào các đồ ăn, thức uống nói trên.



Xương lành mạnh

Xương xốp