National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

HEALTH TOPICS

Canxi và Vitamin D: Quan Trọng đối với Sức Khỏe của Xương (Calcium and Vitamin D: Important for Bone Health)

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN

Canxi và Vitamin D: Quan Trọng đối với Sức Khỏe của Xương (Calcium and Vitamin D: Important for Bone Health)

Các loại thực phẩm chúng ta ăn có chứa nhiều loại vitamin, khoáng chất và các chất dinh dưỡng quan trọng khác giúp cơ thể của chúng ta khỏe mạnh. Chúng ta cần hấp thụ đủ hai chất dinh dưỡng cụ thể là canxi và vitamin D để giúp xương chắc khỏe.

Canxi có vai trò như thế nào đối với xương của chúng ta?

Canxi là một khoáng chất. Cơ thể của chúng ta chứa nhiều khoáng chất khác nhau, chẳng hạn như sắt và magiê, nhưng khoáng chất dồi dào nhất trong cơ thể là canxi.

Ngoài ra, xương của chúng ta được cấu tạo một phần từ muối canxi (hỗn hợp canxi với các khoáng chất khác), đặc biệt là canxi photphat. Canxi photphat làm cứng và làm chắc xương.

Cơ thể của chúng ta không thể tạo ra canxi. Chúng ta cần hấp thụ canxi từ thực phẩm và đồ uống, và các chất bổ sung khi cần thiết để làm chắc xương và răng, đồng thời giữ cho xương và răng khỏe mạnh. Xương khỏe mạnh ít có khả năng bị gãy hơn nếu chúng ta ngã.

Điều gì xảy ra với xương của chúng ta nếu không có đủ canxi?

Canxi không chỉ làm chắc xương. Canxi cũng giúp cơ bắp, tim và dây thần kinh của chúng ta hoạt động đúng cách.

Nếu chúng ta không hấp thụ đủ canxi trong chế độ ăn uống, cơ thể của chúng ta sẽ lấy lượng canxi mà chúng ta cần từ xương. Theo thời gian, quá trình này khiến xương yếu đi và làm tăng nguy cơ mắc bệnh loãng xương. Bệnh loãng xương là một căn bệnh khiến xương yếu và giòn, những người bị loãng xương có nguy cơ gãy xương (xương bị gãy) cao hơn.

Chúng ta cần bao nhiêu canxi?

Lượng canxi mà mỗi người cần tùy thuộc vào độ tuổi và giới tính của họ. Bảng 1 liệt kê lượng canxi mà mọi người cần mỗi ngày để giữ cho xương chắc và khỏe.

Bảng 1

Nhóm tuổi	**Lượng canxi mỗi ngày**
Em bé từ 0 đến 6 tháng tuổi	200 miligam (mg)
Em bé từ 6 đến 12 tháng tuổi	260 mg
Trẻ em từ 1 đến	700 mg
Trẻ em từ 4 đến 8 tuổi	1,000 mg
Tiền thiếu niên, thiếu niên và thanh niên từ 9 đến 18 tuổi	1,300 mg
Người trưởng thành từ 19 đến 50 tuổi	1,000 mg
Phụ nữ trên 50 tuổi và đàn ông trên 70 tuổi	1,200 mg
Đàn ông từ 51 đến 70 tuổi	1,000 mg
Thanh thiếu niên có thai và cho con bú	1.300 mg
Người lớn có thai và cho con bú	1.000 mg

Nguồn: Văn Phòng Thực Phẩm Chức Năng thuộc Viện Y Tế Quốc Gia

Thực phẩm nào chứa canxi?

Nguồn thực phẩm cung cấp canxi tốt nhất là sữa và các sản phẩm từ sữa khác, như phô mai và sữa chua. Các nguồn thực phẩm khác cung cấp canxi bao gồm:

- Cá (chẳng hạn như cá hồi và cá ngừ).
- Rau lá xanh (như cải xoăn và phần lá xanh của củ cải).
- Đậu phụ (được bổ sung canxi)
- Cá nhỏ có xương (bao gồm cá mòi và cá hồi đóng hộp)

Một số thực phẩm và đồ uống được tăng cường canxi. Một loại thực phẩm được tăng cường khi nhà sản xuất bổ sung thêm các loại vitamin hoặc khoáng chất mà thực phẩm đó không tự nhiên có được. Ví dụ về các thực phẩm được tăng cường canxi là một số nhãn hiệu nước trái cây, sữa đậu nành, bột yến mạch và ngũ cốc ăn sáng.

Một số chất bổ sung chứa canxi. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị đang nghĩ đến việc dùng chất bổ sung canxi.

Vitamin D có vai trò như thế nào đối với xương của chúng ta?

Vitamin D thúc đẩy sức khỏe của xương theo những cách sau:

- Giúp hấp thụ canxi mà chúng ta có được từ thực phẩm.
- Cùng với canxi, vitamin D còn giúp ngăn ngừa bệnh loãng xương ở người lớn tuổi.
- Thúc đẩy hoạt động lành mạnh của cơ bắp và hệ thống miễn dịch của chúng ta. Chúng ta cần cơ bắp chắc khỏe để giúp giữ thăng bằng và giảm nguy cơ té ngã và gãy xương.

Điều gì xảy ra với xương của chúng ta nếu không có đủ vitamin D?

Khi trẻ không hấp thụ đủ vitamin D, trẻ có thể phát triển bệnh còi xương. Khi mắc bệnh còi xương, xương trở nên mềm, yếu, bị biến dạng và đau đớn.

Ở người trưởng thành, việc hấp thụ quá ít vitamin D theo thời gian có thể gây ra:

- Bệnh nhuyễn xương, một tình trạng đau đớn khiến xương và cơ yếu đi, dễ bị cong và gãy hơn.
- Bệnh Loãng Xương.

Chúng ta cần bao nhiêu vitamin D?

Bảng 2 liệt kê lượng vitamin D mà mọi người cần mỗi ngày để giữ cho xương khỏe mạnh.

Bảng 2

Nhóm tuổi	Lượng vitamin D mỗi ngày
Trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi	10 microgam (mcg), tương đương với 400 đơn vị quốc tế (IU)
Trẻ em và người trưởng thành từ 1 đến 70 tuổi	15 mcg (600 IU)
Người già trên 70 tuổi	20 mcg (800 IU)

Nguồn: Văn Phòng Thực Phẩm Chức Năng thuộc Viện Y Tế Quốc Gia

Ở Hoa Kỳ, hầu hết mọi người không tiêu thụ đủ vitamin D để đáp ứng lượng nạp vào được khuyến nghị. Một số loại vitamin D có thể được tạo ra trong cơ thể khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Tuy nhiên, nhiều người vẫn gặp tình trạng vitamin D thấp.

Thực phẩm nào chứa vitamin D?

Không có nhiều loại thực phẩm chứa vitamin D. Một số loại cá có thể cung cấp một số loại vitamin D mà chúng ta cần mỗi ngày. Ví dụ bao gồm:

- Cá hồi nước ngọt.
- Cá hồi nước mặn.
- Cá ngừ.
- Cá thu.

Hầu hết vitamin D mà người Mỹ hấp thụ được từ thực phẩm đều đến từ các loại thực phẩm tăng cường. Hầu hết sữa và một số loại sữa chua ở Hoa Kỳ đều được tăng cường vitamin D, nhưng hầu hết các sản phẩm từ sữa khác không được bổ sung thêm vitamin D.

Các loại thực phẩm khác có thể được tăng cường (kiểm tra nhãn để chắc chắn) bao gồm:

- Ngũ cốc ăn sáng được chế biến sẵn.
- Nước cam

Một số chất bổ sung có chứa vitamin D. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị đang nghĩ đến việc dùng chất bổ sung vitamin D.

Nội dung này được Viện Viêm Khớp và Các Bệnh Cơ Xương và Da Quốc Gia (NIAMS) tạo ra nhờ sự đóng góp từ:

- Viện Lão Hóa Quốc Gia (bằng tiếng Anh)
- Viện Tiểu Đường và Các Bệnh về Tiêu Hóa và Thận Quốc Gia (bằng tiếng Anh)
- Văn Phòng Nghiên Cứu về Sức Khỏe Phụ Nữ của NIH (bằng tiếng Anh)