

Bổ sung vitamin cho người già bằng cách nào?

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 23 Tháng 10 2015 02:23

Bác sĩ Vũ Hoàng Văn, Bệnh viện Nội tiết Trung ương cho biết, vitamin có vai trò hết sức quan trọng, bao gồm các chuyển hóa, các quá trình hóa học trong cơ thể, trong đó các quá trình phân giải men rất quan trọng, mà các quá trình đó vốn đã giảm sút theo tuổi già. Do vậy, vitamin với người cao tuổi rất cần thiết, cần phải quan tâm cung cấp cho họ đầy đủ.



Càng cao tuổi, hấp thu và chuyển hóa vitamin càng giảm

Theo bác sĩ Văn, người cao tuổi, khả năng bài tiết dịch vị giảm, đặc biệt giảm HCl làm trở ngại cho hoạt động của các vi khuẩn lên men ruột, giảm khả năng hấp thu một số vitamin của chúng, do đó gây cho cơ thể người cao tuổi thiếu hụt một số vitamin.

Bổ sung vitamin cho người già bằng cách nào?

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 23 Tháng 10 2015 02:23

Trong khi đó, đời sống người cao tuổi, nhu cầu về nhiều loại vitamin đều tăng lên. Các vitamin có tác dụng lớn trong việc ngăn ngừa bệnh tật người già trẻ tuổi, cũng như suy nhược... Nhiều nhà khoa học đã từng kết hợp sự liên nghiên cứu cho thấy sự thiếu hụt vitamin qua màng ruột người già giảm sút, sự hấp thu và chuyển hóa vitamin bị biến đổi. Nhiều nghiên cứu khác cho thấy tỉ lệ teo dãn ruột người già rất cao (Krasinski: 31,5%), sự kém tiêu hóa dạ dày và ruột sự thiếu hụt nhiều chất dinh dưỡng, các chất khoáng và vitamin.

Những vitamin cần thiết

Bác sĩ Vũ Hoàng Văn khuyến cáo, các loại vitamin đều cần về người cao tuổi, đặc biệt là các vitamin sau:

Beta caroten và vitamin A: beta caroten là tiền chất vitamin A (khi ăn vào cơ thể, nó được chuyển thành vitamin A), những điều đặc biệt là các betacaroten có khả năng khử các gốc tự do (mất chất gây hại cho cơ thể) tổng hợp vitamin A; nó còn giúp trẻ hóa làn da, giảm thâm vòng do bệnh tim mạch. Còn vitamin A thì giúp quá trình tái tạo da, niêm mạc và tăng sức đề kháng chống nhiễm khuẩn, rất cần cho người già khô mắt, rụng tóc...

Vitamin E: là chất chống oxy hóa chi phối nhiều nhất hiện nay. Nó có tác dụng chống xơ cứng động mạch, kích thích dinh dưỡng hệ thần kinh, làm trẻ hóa tế bào, giúp chữa các bệnh mô sẹo... Ngoài ra, vitamin E còn có tác dụng rất rõ trong việc phòng ngừa bệnh tim mạch, giảm mất trí nhớ, suy nhược.

Bổ sung vitamin cho người già bằng cách nào?

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 23 Tháng 10 2015 02:23

Vitamin C: tham gia vào nhiều quá trình chuyển hóa, giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì sức đề kháng của cơ thể; khi thiếu nó, nhiều phản ứng miễn dịch sinh học của cơ thể giảm xuống. Vitamin C có nhiều tác động tốt đối với người cao tuổi như giúp tăng hấp lipid, protein, tăng cường miễn dịch, tăng sức đề kháng với nhiễm khuẩn, bảo vệ tốt các mạch máu và hệ hô hấp.

Vitamin D2: có tác động trong phòng chống loãng xương, hỗ trợ thu nhận canxi và chuyển hóa cơ thể.

Các vitamin B: vitamin B1 giúp chuyển hóa glucid và dẫn truyền thần kinh, dùng chữa tê phù, viêm đa thần kinh, đau xương khớp. Vitamin B2 làm lành các tổn thương mắt, da và niêm mạc. Vitamin B6 tham gia vào nhiều quá trình chuyển hóa ở hệ thần kinh...

Tuy nhiên, ngoài tác động riêng biệt của từng vitamin, nhiều công trình đi sâu tra cứu cho thấy trên quy mô lớn đã cho thấy ảnh hưởng của nhiều loại vitamin đối với bệnh tật người cao tuổi. Thiếu nhiều vitamin thường làm cho người già có mắt sưng đỏ, ăn kém ngon, người già yếu, bệnh đái tháo đường - có nhiều biến chứng, hay đau đầu, hay đánh trung tiện, đau vùng thắt lưng, đau vùng trước tim, giấc ngủ không sâu, hay quên, giảm trí nhớ, chóng mặt, đau đầu, người già xanh xao, đau lưng, mất ngủ, khả năng làm việc giảm, sức đề kháng với bệnh tật kém, mất ngủ, tai nghe kém, khả năng sinh dục yếu... Tất cả giảm sút hàm lượng các vitamin của cơ thể tốt yếu đều dẫn đến rối loạn chuyển hóa các chất dẫn đến tất cả các bệnh như đái tháo đường, mất máu, gút... So với người trẻ tuổi, người cao tuổi, hàm lượng vitamin A giảm sút có chức năng miễn dịch vitamin

Bổ sung vitamin cho người già bằng cách nào?

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 23 Tháng 10 2015 02:23

nhóm B và C giúp cải thiện thị lực.

Có cần bổ sung vitamin cho người già?

Hiện nay, việc bổ sung vitamin cho người cao tuổi bằng các vitamin tổng hợp có thể coi là cần thiết. Người cao tuổi thường có chế độ dinh dưỡng đã giảm đi đáng kể so với người trẻ, dù có thể khỏe mạnh, nhưng cơ thể thiếu hụt vitamin và khoáng chất. Các chất này thường có vai trò trong tất cả các phản ứng sinh hóa, giúp duy trì và hỗ trợ các ký hiệu, đặc biệt là vitamin B1, B6, chất khoáng như kẽm.

Ngoài ra, vitamin B6, B9, B12 còn ngăn tích tụ homocystein, một sản phẩm được tạo ra từ sự chuyển hóa các protein có thể gây hại cho các tế bào thần kinh. Xu hướng chung là phải bổ sung nhiều loại vitamin khác nhau. Với người cao tuổi ăn uống kém, nên chú ý bổ sung thêm viên bổ sung đa vitamin có kèm theo một số nguyên tố khoáng đa lượng và vi lượng (selen, mangan, magiê, đồng, kẽm, lưu huỳnh, brom...).

Theo đó, người cao tuổi còn có khả năng ăn uống và tiêu hóa kém thì nên bổ sung vitamin bằng cách ăn nhiều thực phẩm giàu vitamin. Trong thực tế, nên có cách ăn nhiều thực phẩm hơn hẳn, nếu có đi kèm thì nên tìm ăn những thực phẩm giàu các loại vitamin mà cơ thể đang thiếu hụt. Ví dụ, vitamin E có nhiều trong mầm giá đỗ, hành, rau xà lách, trứng, dầu thực vật...

Bổ sung vitamin cho người già bằng cách nào?

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 23 Tháng 10 2015 02:23

Vitamin A có nhiều ở mỡ cá, gan gia súc gia cầm và caroten có nhiều trong gấc, cà rốt, cà chua, bí đỏ, đu đủ, xoài muồng... Vitamin B1 có nhiều trong men bia, thịt (gà, bò, lợn...), đậu đỗ, bắp ngoài cerea hạt gạo (cám).

Còn vitamin C thì có nhiều trong rau quả tươi. Người cao tuổi ăn nhiều rau quả tươi tốt, nó có tác dụng chống xơ cứng mạch máu, chống táo bón, giúp hòa tiêu hóa, tăng cường chuyển hóa dinh dưỡng và có nhiều vitamin, nhất là vitamin C. Nếu cần thì có thể bổ sung chế phẩm polyvitamin hoặc thực phẩm chức năng giàu vitamin.

Theo Vnmedia.vn