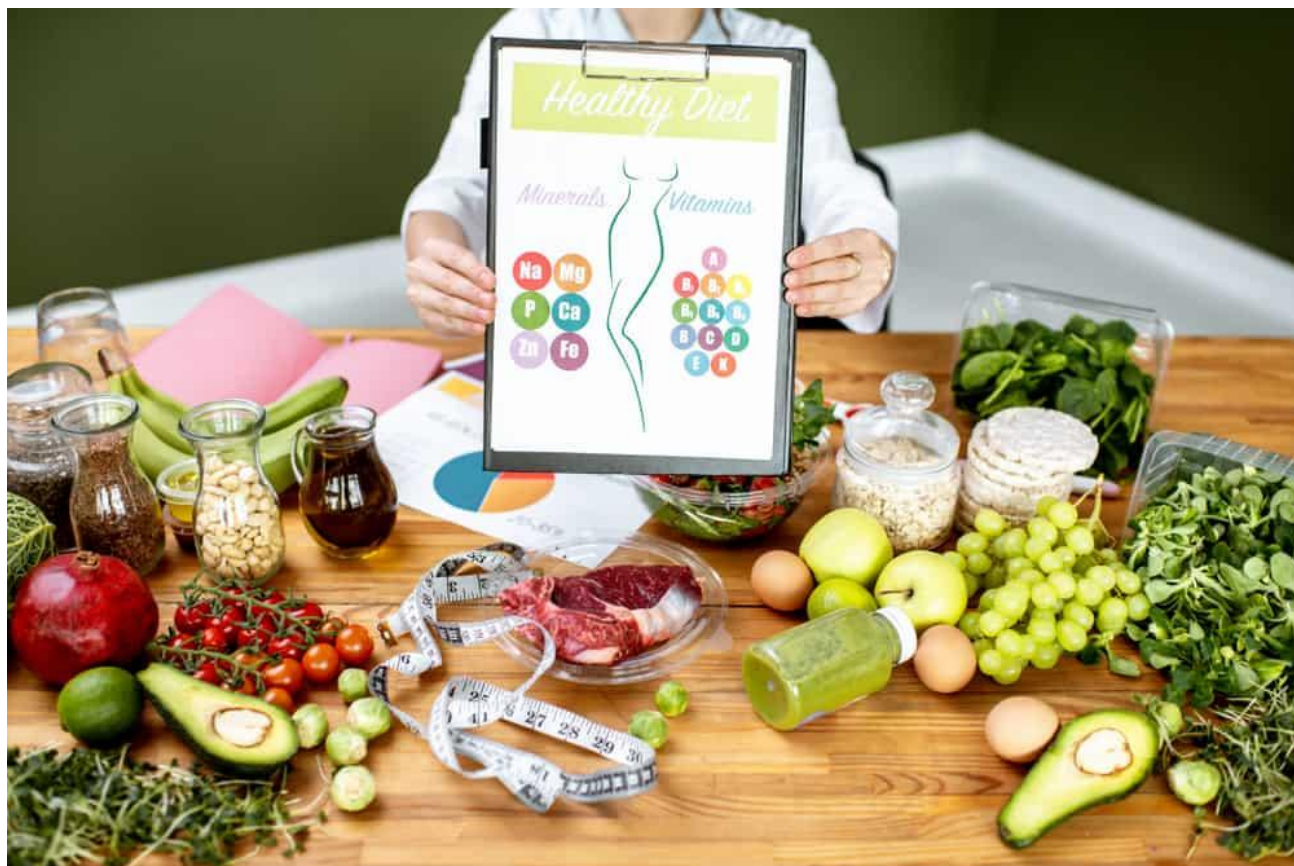


Bài tuyên truyền về dinh dưỡng:

Vi chất dinh dưỡng là gì? Vai trò của vi chất dinh dưỡng



Vi chất dinh dưỡng là một trong những nhóm chất dinh dưỡng chính mà cơ thể bạn cần. Mặc dù cơ thể chỉ cần một lượng nhỏ vi chất dinh dưỡng nhưng nó lại đóng vai trò vô cùng quan trọng và không thể thiếu trong mọi hoạt động sống. Vậy vi chất dinh dưỡng là gì?

1. Vi chất dinh dưỡng là gì ?

Vi chất dinh dưỡng là gì là câu hỏi được rất nhiều người đặt ra khi nghe đến khái niệm này. Vi chất dinh dưỡng (vi lượng) là những nhóm chất thiết yếu với cơ thể, đóng vai trò quan trọng trong sản xuất năng lượng, hỗ trợ miễn dịch, tăng cường sức khỏe và tham gia vào một số quá trình khác.

Vi chất dinh dưỡng bao gồm các loại vitamin (A, B, C, D, E, K...) và các khoáng chất như sắt, kẽm, đồng, canxi, photpho, i ốt... Tuy cơ thể cần vi chất dinh dưỡng ít hơn so với các nhóm chất dinh dưỡng đa lượng (protein, chất béo, carbohydrate) nhưng nếu thiếu hụt, sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng; gây nên tình trạng thiếu chất và các bệnh về còi xương, thiếu máu, suy dinh dưỡng, bệnh về mắt hoặc bướu cổ...

Phần lớn vi chất dinh dưỡng không được cơ thể tự sản xuất mà phải được bổ sung từ thực phẩm. Trong đó, vitamin là các chất hữu cơ được tạo ra từ các thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật và động vật, có thể bị phá vỡ bởi nhiệt, axit hoặc không khí. Còn khoáng chất là các chất vô cơ, tồn tại trong đất hoặc nước và

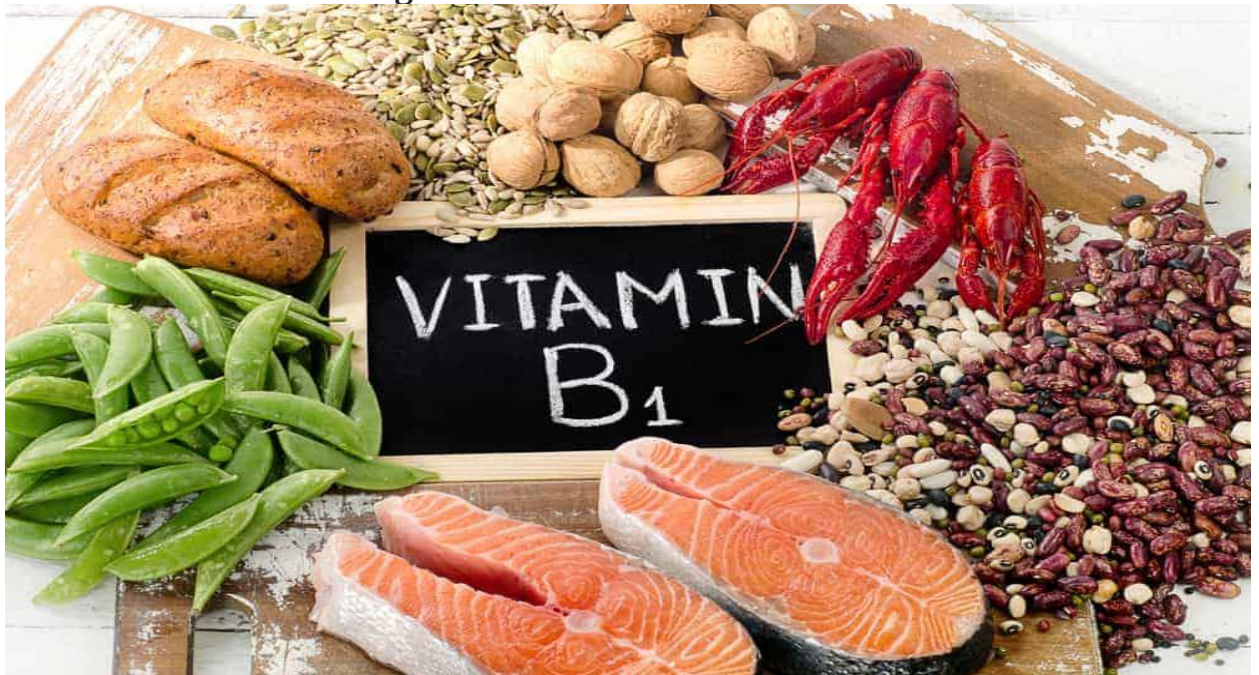
không thể bị phá vỡ. Khi ăn, cơ thể tiêu thụ các vitamin mà thực phẩm từ thực vật và động vật tạo ra hoặc các khoáng chất mà chúng hấp thụ. Như vậy, bạn đã biết được vi chất dinh dưỡng là gì rồi đấy!

2. Vai trò của vi chất dinh dưỡng là gì?

Câu trả lời cho vi chất dinh dưỡng là gì đã có, vậy vai trò của vi chất dinh dưỡng là gì? Nó quan trọng ra sao đối với cơ thể?

Vi chất dinh dưỡng bao gồm vitamin và khoáng chất thường được chia thành 4 nhóm gồm vitamin tan trong nước, vitamin tan trong chất béo, nguyên tố vi lượng và khoáng chất vi lượng, cụ thể:

2.1. Vitamin tan trong nước



Đa số các vitamin đều dễ dàng tan trong nước và sẽ bị đào thải theo đường nước tiểu khi bổ sung dư thừa mà không lưu trữ trong cơ thể. Do đó, các biểu hiện thiếu hụt thường diễn ra sớm, lưu ý là có khả năng gây ngộ độc khi sử dụng quá liều. Mỗi loại vitamin tan trong nước giữ một vai trò và chức năng riêng với cơ thể, trong đó:

Vitamin B1 (thiamine): có trong ngũ cốc nguyên hạt, có trong lớp vỏ cám và mầm của các loại ngũ cốc nguyên hạt, trong đậu đỗ, thịt nạc, cá, tôm và phủ tạng động vật, tham gia vào quá trình chuyển hóa glucid và năng lượng, tham gia vào quá trình dẫn truyền xung thần kinh, kích thích hoạt động của trí óc và trí nhớ. Thiếu vitamin B1 gây cảm giác chán ăn, mệt mỏi, hốt hoảng và táo bón. Những trường hợp nặng có biểu hiện beriberi và có thể gây tử vong.

Vitamin B2 (riboflavin) có trong nội tạng, trứng, sữa, thịt, cá, rau cải xanh, rau muống,.. cần thiết cho quá trình chuyển hóa thức ăn thành năng lượng như chuyển hóa glucid, lipid, protein, kích thích tăng trưởng. Tham gia vào quá trình tái tạo và bảo vệ tổ chức, đặc biệt là vùng da, niêm mạc quanh miệng. Ngoài ra cũng có ảnh hưởng đến khả năng cảm nhận ánh sáng của mắt nhất là đối với sự nhìn màu. Kết hợp cùng vitamin A giúp đảm bảo tốt hoạt động thị lực của cơ thể.

Thiếu vitamin B2 gây nhiệt môi, nhiệt miệng, lở mép, viêm da, đau mắt.

Vitamin B3 (niacin) có trong thịt, cá hồi, trứng, sữa, đậu đỗ, lạc, rau xanh, thúc đẩy quá trình sản xuất năng lượng từ thực phẩm. Tham gia vào quá trình chuyển hóa năng lượng, giúp phòng bệnh pellagra. Thiếu gây mệt mỏi, chán ăn, buồn nôn, khó tiêu... Trong trường hợp thiếu nặng kéo dài gây bệnh pellagra với biểu hiện viêm da, tiêu chảy, chán ăn, chóng mặt, rối loạn thị giác...

Vitamin B5 (acid pantothenic) chứa nhiều trong nội tạng, nấm, cá thu, bơ, tham gia vào quá trình tổng hợp axit béo, axit amin và glucose. Khi thiếu có nhiều biểu hiện như đau đầu, mệt mỏi, đau gáy, suy yếu cơ, các vấn đề về dạ dày – ruột...

Vitamin B6 có trong cá, sữa, cà rốt, khoai tây, thịt gia cầm, cá, gan, chuối, rau muống, vỏ cám và mầm của hạt ngũ cốc. Tham gia chuyển hóa protein và glucid. Xúc tác cho quá trình chuyển hóa từ tryptophan thành vitamin PP (niacin). Cần cho quá trình sản xuất một số chất dẫn truyền xung thần kinh như serotonin và dopamin. Kết hợp cùng acid folic, vitamin B12 giúp phòng chống các bệnh tim mạch.

Thiếu vitamin B6 thường kết hợp với thiếu các vitamin nhóm B khác, biểu hiện thường gặp là mệt mỏi, dễ bị kích thích, trầm cảm và các bệnh viêm da.

Vitamin B7 (Biotin) có trong trứng, khoai lang, hạnh nhân, rau bina, đóng vai trò trong quá trình chuyển hóa axit béo, axit amin và glucose.

Vitamin B9 (Folate) có nhiều trong thịt bò, đậu đen, măng tây, rau màu xanh đậm, đậu đỗ, ảnh hưởng đến sự phân chia tế bào, chuyển hóa protein, quá trình tạo hemoglobin. Thiếu acid folic ở phụ nữ có thai gây dị tật ống thần kinh ở thai nhi, ngoài ra cũng gây tình trạng thiếu máu, viêm miệng lưỡi, chậm phát triển về thể chất và có những rối loạn về tinh thần...

Vitamin B12 có trong sò, cá, thịt, phủ tạng, trứng và sữa cần thiết cho sự hình thành tế bào hồng cầu và hệ thống thần kinh, chức năng não bộ, quá trình phát triển và phân chia tế bào.

Vitamin C trong ổi, ớt chuông, trái cây có múi, rau mầm, dưa hấu, cà chua, cải bắp, cải xanh, tạo ra chất dẫn truyền thần kinh, collagen và protein. Vitamin C có nhiều vai trò đối với cơ thể, tham gia vào quá trình hình thành collagen là chất cần thiết để làm liền vết thương, làm vững thành mạch, giúp tăng cường hấp thu sắt không hem. Là chất chống oxy hóa, ngăn chặn sự hình thành các gốc tự do, làm chậm quá trình lão hóa. Kết hợp với vitamin E giúp làm chậm quá trình phát triển của một số bệnh ung thư. Ngoài ra vitamin C cũng có tác dụng làm giảm các chất có hại đối với cơ thể như thuốc trừ sâu, kim loại nặng, những chất độc hại do cơ thể tạo ra...

Nếu dùng vitamin C liều cao và kéo dài có thể gây tiêu chảy, buồn nôn, sỏi oxalat và có thể gây thiếu vitamin C khi dùng đột ngột

2.2. Vitamin tan trong chất béo

Các nhóm [vitamin tan trong chất béo](#) sẽ không tan trong nước mà chỉ hấp thụ tốt nhất trong chất béo. Các vitamin tan trong chất béo sẽ được lưu trữ trong gan và các mô mỡ để sử dụng trong các hoạt động cần thiết của cơ thể. Do cơ thể có khả

năng tích lũy các nhóm này nên những biểu hiện thiếu thường xuất hiện chậm hơn so với các vitamin tan trong nước, tuy nhiên dùng liều cao có thể gây ngộ độc.

Vitamin A có trong gan động vật, lòng đỏ trứng, sữa, bơ, phomat, cá, khoai lang, cà rốt, rau muống, rau ngót, rau cải xanh, rau dền, bí đỏ, xoài, gấc... cần thiết cho thị lực. Duy trì cấu trúc bình thường của da và niêm mạc, quá trình biệt hóa tế bào. Tham gia tích cực vào sức chống chịu bệnh tật của cơ thể và một số quá trình tăng trưởng, sinh sản, phòng chống ung thư, chống lão hóa của cơ thể.

Triệu chứng đầu tiên của tình trạng thiếu hụt vitamin A là dấu hiệu quáng gà, nghĩa là tình trạng giảm sút thị lực vào buổi tối. Nếu nguồn dự trữ không được bù trừ thì sẽ xuất hiện các dấu hiệu khác như da khô, rụng tóc, gãy móng tay... Tình trạng này nếu kéo dài sẽ dẫn đến hậu quả mất hẳn thị giác, niêm mạc khí quản dễ bị khô và tạo điều kiện cho vi trùng gây hại...

Vitamin D trong dầu cá, sữa và ánh nắng mặt trời, gan cá, lòng đỏ trứng, bơ giúp hỗ trợ hấp thụ canxi và phát triển xương, vitamin D làm tăng khả năng hấp thụ canxi và phospho đồng thời hỗ trợ quá trình dự trữ trong mô xương, giúp thúc đẩy chức năng miễn dịch, tham gia một số chức năng bài tiết insulin, hormone cận giáp... giúp cân bằng canxi nội môi, phòng chống còi xương và loãng xương.

Vitamin E có nhiều trong dầu thực vật như dầu ngô, oliu, dầu hạt hướng dương, mầm lúa mì, hạnh nhân, bơ thực vật, hạt ngũ cốc và đậu đỗ, rau màu xanh đậm, gan, lòng đỏ trứng... đóng vai trò là chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào và hỗ trợ chức năng miễn dịch. Ngăn ngừa ung thư và các bệnh tim mạch...

Vitamin K trong rau xanh, đậu nành, bí đỏ, ngũ cốc, hạt, quả, trứng... cần thiết cho quá trình đông máu và phát triển xương.

3. Nguyên tố vi lượng



Nguyên tố vi lượng là những nguyên tố hóa học cần dùng trong các chức năng trao đổi chất quan trọng cho cơ thể. Các nguyên tố vi lượng gồm:

Canxi có trong các sản phẩm từ sữa, rau xanh, bông cải, đóng vai trò quan trọng cho cấu trúc và chức năng thích hợp của xương và răng, hỗ trợ chức năng

cơ và co thắt mạch máu. Canxi còn cần cho quá trình hoạt động của thần kinh cơ, hoạt động của tim, chuyển hóa của tế bào và quá trình đông máu.

Phốt pho có nhiều trong cá hồi, sữa chua, thịt gà, là một phần của cấu trúc màng xương và tế bào.

Magie được tìm thấy trong hạnh nhân, hạt điều, đậu đen, giúp hỗ trợ các phản ứng enzym.

Natri trong muối giúp cân bằng chất lỏng và duy trì huyết áp.

Clorua trong rong biển, muối, cần tây, duy trì sự cân bằng chất lỏng và được sử dụng để hỗ trợ tiêu hóa.

Kali trong đậu lăng, bí đao, chuối, giúp duy trì trạng thái chất lỏng trong các tế bào và giúp truyền dẫn thần kinh và chức năng cơ bắp.

Lưu huỳnh trong tỏi, hành, trứng, nước khoáng, là một phần của mọi mô sống và có trong axit amin methionine và cysteine .

4. Khoáng chất vi lượng



Khoáng chất vi lượng cần thiết với số lượng nhỏ hơn so với nguyên tố vi lượng nhưng vẫn đủ hỗ trợ thực hiện các chức năng quan trọng trong cơ thể. Các khoáng chất vi lượng và một số chức năng của chúng là:

Sắt có trong hàu, đậu trắng, rau bina, tham gia vào nhiều phản ứng quan trọng trong cơ thể cũng như là thành phần của các enzyme quan trọng, tham gia tạo Hem: hemoglobin để vận chuyển oxy, myoglobin để cơ lưu giữ oxy... giúp phòng ngừa tình trạng thiếu máu do thiếu sắt.

Mangan có nhiều trong dứa, đậu phộng, giúp hỗ trợ chuyển hóa carbohydrate, axit amin và cholesterol.

Đồng có trong gan, cua, hạt điều, cần thiết cho sự hình thành mô liên kết, cũng như chức năng não và hệ thần kinh bình thường.

Kẽm trong hào, cua, tôm, sò, thịt đỏ, gan, đậu xanh,... ngũ cốc không xay xát và đậu đỗ có nhiều phytate làm giảm hấp thu kẽm. Kẽm có ảnh hưởng đến sự tăng trưởng bình thường, làm thay đổi sự ngon miệng, đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của bào thai, chức năng miễn dịch, sự phát triển của ống thần kinh trung ương và chữa lành vết thương.

Iốt trong muối iốt, cá, hải sản, rong tảo biển, cá tuyết, sữa chua,... Là thành phần quan trọng của hormone tuyến giáp, cần cho hoạt động bình thường của tuyến giáp và giúp hỗ trợ điều hòa tuyến giáp.

Fluoride cần thiết cho sự phát triển của xương và răng.

Selenium quan trọng đối với sức khỏe tuyến giáp, sinh sản và bảo vệ chống lại tổn thương oxy hóa./.