

# Vitamin A

## (Sinh Tố A)

*Ngày nay giới chuyên môn thường nhắc nhở và đề cao tầm quan trọng, ích lợi của vitamin đối với sức khỏe con người.*

- Trà Mi, phóng viên đài RFA



*Cà rốt là một trong những loại rau quả chứa nhiều vitamin A nhất (AFP photo)*

Các nhà khoa học đã phát hiện nhiều loại vitamin và đặt tên cho chúng theo bảng chữ cái, nhưng chung quy vitamin được chia thành hai nhóm chính. Nhóm vitamin tan trong chất béo được tích trữ trong cơ thể lâu hơn trong khi nhóm tan trong nước được bài tiết qua nước tiểu nhanh hơn.

Chương trình hôm nay sẽ giới thiệu đến quý vị vitamin A thuộc nhóm tan trong chất béo, với sự cộng tác của Bác sĩ Trần Văn Sáng, chuyên khoa nội thương, hiện đang hành nghề tại Hoa Kỳ. Bác sĩ Sáng cũng là người tích cực tham gia các chương trình sức khỏe vì cộng đồng.

Các nhà khoa học đã phát hiện nhiều loại vitamin và đặt tên cho chúng theo bảng chữ cái, nhưng chung quy vitamin được chia thành hai nhóm chính. Nhóm vitamin tan trong chất béo được tích trữ trong cơ thể lâu hơn trong khi nhóm tan trong nước được bài tiết qua nước tiểu nhanh hơn.

## Vitamin là gì

**BS Trần Văn Sáng :** Để giúp cho quý thính giả hiểu biết vitamin A là gì thì tôi xin nói sơ qua về vitamin là gì. Vitamin là một chất rất cần thiết cho cơ thể mà cơ thể không thể tự cung cấp được, phải nhờ nguồn bên ngoài từ thực phẩm hay là từ ánh sáng mặt trời, v.v.

Chữ vitamin có nghĩa như sau : vita là sự cần thiết cho cơ thể, amin là chất protein. Câu chuyện này bắt đầu vào khoảng năm 1912 khi ông Christian Eichman khám phá ra trong gạo lức (gạo chưa chà trắng) có một chất có thể chữa được những bệnh thiếu dinh dưỡng có tên là beriberi, tức là loại bệnh phù thũng, bệnh có nước trong màng phổi và trong màng tim. Khi người ta cho các bệnh nhân này ăn gạo lức thì người ta thấy bệnh này sẽ từ từ giảm bớt. Từ đó

người ta tìm thấy là trong gạo có một loại sinh tố mà người ta đặt tên là vitamin B1.

Khi nghiên cứu những tài liệu y học thời cổ xưa bên Ai Cập, người ta thấy là nếu cho những người bị bệnh không nhìn thấy về ban đêm ăn gan heo thì có thể chữa được bệnh này.

Bác sĩ Trần Văn Sáng

Khi nghiên cứu những tài liệu y học thời cổ xưa bên Ai Cập, người ta thấy là nếu cho những người bị bệnh không nhìn thấy về ban đêm ăn gan heo thì có thể chữa được bệnh này. Từ những tài liệu y học cổ xưa của Ai Cập, một khoa học gia Thụy Sĩ vào năm 1920 đã tìm thấy trong gan heo có một chất mà ông nghĩ rằng đó là chất chính để chữa bệnh không nhìn thấy về ban đêm (bệnh quáng gà) và ông đặt tên cho chất đó là vitamin A. Từ đó người ta bắt đầu một tiến trình để tìm thêm những chất vitamin khác và người ta chia làm hai loại chính: (1) loại hoà tan trong dầu bao gồm 4 loại là A, D, E, K. và (2) tất cả những loại vitamin khác có tên là B1, B2, B6, B12, v.v. được tìm thấy trong những chỗ khác chứ không phải trong chất béo.

Trên đây là tóm tắt sơ lược tiến trình của sự khám phá ra vitamin trong lịch sử y học.

Một khoa học gia Thụy Sĩ vào năm 1920 đã tìm thấy trong gan heo có một chất mà ông nghĩ rằng đó là chất chính để chữa bệnh không nhìn thấy về ban đêm (bệnh quáng gà) và ông đặt tên cho chất đó là vitamin A.

Bác sĩ Trần Văn Sáng

## **Vitamin A là một chất hết sức cần thiết cho cơ thể**

**Trà Mi :** *Vâng. Nói riêng về vitamin A thì nói một cách cụ thể vitamin A là gì? Nó khác với những vitamin khác như thế nào?*

**BS Trần Văn Sáng :** Vitamin A là một chất hết sức cần thiết cho cơ thể con người, đặc biệt là cho các tế bào mắt. Khi nói tới vitamin A thì đa số quần chúng cũng hiểu là có vấn đề liên hệ tới mắt.

Vitamin A có 3 dạng khác nhau mà chúng ta có thể tìm thấy ở những nguồn khác nhau. Đó là : (1) Retinol, (2) Beta caroten, (3) Carotenoid. Những chữ này người ta thường thấy ghi trên các lọ vitamin.

- Retinol là dạng tiền vitamin A. Đây là chất rất hữu hiệu và hoạt động cho cơ thể, được tìm thấy thường thường trong cơ thể động vật mà đặc biệt là trong gan vì gan là nơi dự trữ vitamin A, cho nên gan động vật chứa rất nhiều hàm lượng vitamin A.

Vitamin A có 3 dạng khác nhau mà chúng ta có thể tìm thấy ở những nguồn khác nhau. Đó là : (1) Retinol, (2) Beta caroten, (3) Carotenoid. Những chữ này người ta thường thấy ghi trên các lọ vitamin.

Bác sĩ Trần Văn Sáng

- Beta caroten là một chất màu vàng mà chúng ta thường thấy trong thực phẩm. Đó cũng là một loại tiền vitamin A chứa trong rau quả có màu vàng.

- Carotenoid được chia làm nhiều loại khác nhau và có thể được tìm thấy trong dưa, động vật và thực vật.

Những từ trên đây thường được dùng trong những lọ thuốc vitamin A hay những loại multivitamin.

## Vitamin A đặc biệt cần thiết cho mắt

**Trà Mi :** *Xin Bác Sĩ cho biết tầm quan trọng của vitamin A đối với sức khoẻ con người ra sao?*

**BS Trần Văn Sáng :** Vitamin A là chất rất cần thiết cho mắt. Nó giúp cho ta ngừa được chứng khô mắt, tức là khi mắt bị khô cho ta cảm tưởng như bị rát vì không đủ nước mắt. Ngoài ra vitamin A cũng giúp chữa trị bệnh quáng gà tức không nhìn thấy về ban đêm. Vitamin A rất quan trọng cho tế bào trong võng mạc là tế bào hình que. Đây là loại tế bào giúp cho mắt có thể nhìn trong đêm. Vitamin A quan trọng không những cho mắt mà còn cho những tế bào bảo vệ mắt.

Vitamin A là chất rất cần thiết cho mắt. Nó giúp cho ta ngừa được chứng khô mắt, tức là khi mắt bị khô cho ta cảm tưởng như bị rát vì không đủ nước mắt. Ngoài ra vitamin A cũng giúp chữa trị bệnh quáng gà tức không nhìn thấy về ban đêm.

Bác sĩ Trần Văn Sáng

Ngoài ra nó cũng có giúp một ít về phương diện miễn nhiễm để chống lại các bệnh tật. Và đặc biệt là vitamin A rất cần thiết cho những tế bào lót mặt trong của tất cả các bộ phận, thí dụ bộ phận hô hấp, hay những tế bào lót mặt trong của ruột, và những tế bào lót mặt trong của đường tiêu.

Đó là những hệ thống để bảo vệ chống lại những tác nhân bên ngoài như là vi trùng. Cho nên nếu không có đủ vitamin A thì người bệnh dễ bị những bệnh khác liên hệ tới đường tiêu, liên hệ tới đường hô hấp, mà trước đây người ta nghi ngờ là do thiếu hệ thống miễn nhiễm.

## Liều lượng cần thiết

**Trà Mi :** *Bác Sĩ vừa trình bày tác dụng cũng như tầm quan trọng của vitamin A đối với sức khoẻ con người, nhưng mà mỗi ngày chúng ta cần liều lượng bao nhiêu vitamin A được xem là vừa đủ, hợp lý, và tính theo từng độ tuổi khác nhau như là trẻ em, người lớn, người cao niên?*

**BS Trần Văn Sáng :** Trước khi nói tới liều lượng cần thiết thì cũng xin đề cập một chút tới đơn vị đang được sử dụng hiện nay. Trước đây tất cả những đơn vị được ghi trên lọ thuốc được viết tắt là IU. Đó là đơn vị International Unit hay là Đơn Vị Quốc Tế. Nhưng đơn vị này đôi khi cũng gây ra những lầm lẫn và không chính xác, cho nên hiện nay tại Hoa Kỳ người ta dùng đơn vị mới là RDA (Recommended Dietary Allowances) với liều lượng tính bằng microgram ( $\mu\text{g}$ ) tức là một đơn vị rất là nhỏ. Đơn vị này nếu muốn biến thành đơn vị quốc tế IU thì nhân cho 3.3 tức là  $400 \mu\text{g}$ . Trên các lọ thuốc thường thường người ta ghi 1.200 IU.

Chúng ta cần nhớ rằng trẻ sơ sinh đã bắt đầu cần vitamin A rồi và vitamin này hiện diện trong sữa mẹ. Ở trẻ con cần khoảng 300 tới 4000  $\mu\text{g}$  hay là 1.200 IU. Ở người lớn thì đàn ông cần nhiều hơn một chút, tức là 900  $\mu\text{g}$  hay là 3.000 IU. Ở phụ nữ cần khoảng 700  $\mu\text{g}$  hay là 2.300 IU

Một thí dụ đơn giản là một củ cà rốt trung bình, nếu mình ăn một củ cà rốt như vậy thì có khoảng 2.000  $\mu\text{g}$ , do đó một ngày mình có thể ăn một củ cà rốt là đủ.

Bác sĩ Trần Văn Sáng

**Trà Mi :** *Đó là những đơn vị đo lường một cách khoa học, những người bình dân có thể quy ra bằng lượng thực phẩm như thế nào không để cho dễ nhớ ?*

**BS Trần Văn Sáng :** Để dễ nhớ thì cũng hơi khó cho bác sĩ tại vì tùy theo hàm lượng mình ăn, tùy theo loại thực phẩm. Một thí dụ đơn giản là một củ cà rốt trung bình, nếu mình ăn một củ cà rốt như vậy thì có khoảng 2.000  $\mu\text{g}$ , do đó một ngày mình có thể ăn một củ cà rốt là đủ. Nhưng mà không phải chỉ trong cà rốt mới có vitamin A mà trong các loại thực phẩm khác như trong sữa cũng có, trong nước cam cũng có, v.v. Cho nên trung bình nếu chúng ta ăn được nhiều loại thực phẩm khác nhau thì ít khi nào chúng ta thiếu vitamin A.

Một cách đơn giản, những thực phẩm nào có nhiều vitamin ? Trong thiên nhiên, tất cả những loại thực phẩm nào có màu vàng hồng (cà rốt, bí đỏ, khoai lang đỏ, hồng, đu đủ, xoài, v.v.) thì có nhiều hàm lượng vitamin A, trong đó cà rốt là số 1, sau đó là xoài và bí đỏ. Trong động vật thì ta có gan heo, gan bò đều có vitamin A.

Nếu chúng ta ăn được những thực phẩm thiên nhiên chứa nhiều vitamin A thì đó là nguồn cung cấp vừa thích hợp, vừa rẻ tiền, và vừa ngon miệng nữa.

Bác sĩ Trần Văn Sáng

**Trà Mi :** *Thưa Bác Sĩ, nguồn cung cấp chính vitamin A đối với thể con người là từ thực phẩm thiên nhiên, nhưng Trà Mi cũng được biết là có những viên gọi là viên bổ sung vitamin A thì lợi ích của những viên bổ sung này có ngang bằng hay hơn kém như thế nào đối với nguồn vitamin A thiên nhiên hay từ thực phẩm ?*

**BS Trần Văn Sáng :** Hiện nay trên thị trường có rất nhiều những viên thuốc mà người ta nói là thuốc bổ sung vitamin A, nhưng thực sự chúng tôi không khuyên dùng những loại thuốc riêng rẽ vitamin A này tại vì cách bảo quản thuốc có thể làm cho loại vitamin A này bị hư hoại bởi nhiệt độ, ẩm độ, v.v. và đặc biệt là bởi ánh sáng mặt trời. Nếu chúng ta ăn được những thực phẩm thiên nhiên chứa nhiều vitamin A thì đó là nguồn cung cấp vừa thích hợp, vừa rẻ tiền, và vừa ngon miệng nữa.

**Trà Mi :** *Nhưng những loại thuốc bổ sung vitamin A có thể tự mua ngoài quầy thuốc hay là phải cần có toa bác sĩ?*

**BS Trần Văn Sáng :** Vitamin A này được bán tự do nên chúng ta không cần đến toa thuốc, tại vì tất cả các nhà sản xuất đăng ký bán vitamin dưới dạng thực phẩm thành ra vấn đề kiểm soát thuốc không được chặt chẽ lắm, và chúng ta có thể mua tự do ở bất cứ chỗ nào .

**Trà Mi :** Vì có thể mua một cách tự do cho nên người tiêu dùng có thể sử dụng quá liều lượng vitamin A cần thiết cho cơ thể, vậy trường hợp này có gây tác hại gì đáng kể hay không? Mời quý vị trở lại với chương trình Sức Khỏe & Đời Sống vào sáng Thứ Năm tuần tới để tiếp tục nghe giải đáp về những thắc mắc có liên quan tới vitami A .

Chương trình “Sức Khỏe và Đời Sống” kỳ này xin dừng lại tại đây. Hẹn tái ngộ cùng quý vị và các bạn vào giờ này, sáng Thứ Năm tuần sau. Trà Mi thân ái kính chào./.

**Nguồn:** <https://www.rfa.org/vietnamese/news/programs/LifeAndHealth/Vitamin-A-part-1-03122009161156.html>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)

