

Vì sao vitamin C tự nhiên tốt hơn tổng hợp?

Tác Giả: Saigon Echo sßu tßm
Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 07:46

Vitamin C tên hóa học là acid ascorbic đã được tổng hợp để đi vào các viên thuốc dùng cho những người bị thiếu vitamin C.

Những gì của hai nguồn vitamin C (thiên nhiên và hóa học tổng hợp) thì loại nào có giá trị hơn?



Viên thuốc có những nhược điểm riêng của nó - hay bị oxy hóa nên rất dễ bị phân hủy trong lọ thuốc và còn bị thiếu hụt rất nhanh qua nước tiểu (sau khi uống 12 giờ thiếu từ 60 -80%) không được cơ thể dự trữ.

Có những tài liệu còn cho biết viên thuốc vitamin C nếu để quá lâu nó dễ bị phân hủy thành acid oxalic là chất dễ gây sỏi đường tiết niệu. Vì vậy, người ta khuyên nếu phải dùng thì viên vitamin C chỉ nên mua ít một để dùng không để trữ lâu. Và những viên vitamin C nếu đã để quá hạn sử dụng cần hủy bỏ, không nên tiếp tục uống vào.

Còn vitamin C trong rau quả tươi? Loại này rất tốt: thực tế là ngon - ta ăn rau quả chỉ không có một chút uống thuốc. Song nếu đi tìm nơi bán tốt của vitamin C chỉ có trong rau quả thì đáng ngạc nhiên vì các pectin và flavonoid là những hợp chất vừa có tác dụng bảo vệ vừa ngăn ngừa những hoạt tính của vitamin C. Trong phức hợp với pectin do có khả năng phân tử rất cao nên vitamin C được giữ lại qua nước tiểu chậm (sau khi ăn uống 12 giờ chỉ thiếu 1/7 vitamin C tổng hợp). Một khác do sự có mặt của flavonoid trong rau quả nên vitamin C được cơ thể dự trữ lâu, nhất là nếu tụy tạng không suy giảm.

Vitamin C có rất nhiều phân bố trong thực vật, có nhiều trong rau, quả tươi. Thông thường các loại rau quả tươi nào có đầy đủ ánh sáng thì có hàm lượng vitamin C cao hơn. Sau khi vào theo thức ăn vitamin C được cơ thể thu nhận và tham gia vào nhiều quá trình

Vì sao vitamin C từ nhiên từ thực phẩm hàng ngày?

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Thứ Hai, 07 Tháng 12 Năm 2009 07:46

chuyên hóa quan trọng trong cơ thể.

Vì vậy ăn nhiều rau quả tươi thì chắc chắn bạn nhận được vitamin C một cách bền chắc. Năm gần đây các nhà khoa học Canada trong một nghiên cứu đã nhận xét: uống 1.000mg vitamin C mỗi ngày không ngăn chặn được ung thư dạ dày. Nhưng chỉ uống 100g nước cam (có chứa 40mg vitamin C) lại có thể tránh được nguy cơ ung thư dạ dày hi hữu của họ nên nhiều người không uống nước cam. Một nghiên cứu khác cho biết mỗi ngày ăn 1 quả cam, hoặc uống 1 cốc nước cam sẽ tránh được stress. Vì những lý do nói trên vitamin C có trong rau quả mà chính là loại "thuốc" tốt.

Song xin lưu ý một điều: vitamin C rất dễ bị phá hủy. Rau úa héo coi như mất hết vitamin C. Khi luộc rau quả cũng cần lưu ý nấu nước không đúng kỹ thuật - cho rau vào ngay từ lúc nước sôi, hoặc nấu xong để lâu và hâm đi hâm lại cũng làm mất gần hết vitamin C. Vì quả ngọt thì cần ăn tươi. Nói chung các loại quả đều có vitamin C, song đặc biệt có nhiều là bưởi, cam, chanh, quýt, nhãn, vải, đu đủ...

Theo khuyến nghị dinh dưỡng được khuyến khích - viết tắt RDA (Recommended Dietary Allowances) thì cần vitamin C 60mg/ngày cho cả nam và nữ; Nữ phụ nữ mang thai, đang cho con bú thì cần 70 - 90mg mỗi ngày.

Nói chung, những người khỏe mạnh, ăn uống tốt, ăn nhiều rau quả tươi thì không lo thiếu vitamin C. Số thiếu hụt vitamin C chỉ xảy ra ở những người ăn kiêng, ít hoặc không ăn rau quả tươi trong một thời gian dài, hoặc người ốm yếu ăn uống kém. Trong những trường hợp này thì cần dùng thêm những viên thuốc vitamin C hàng ngày.