

# TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG ĐÚNG CÁCH CHO CÁC BÉ YÊU ĐỂ PHÒNG NGỪA COVID-19

## Tại sao Vitamin C là dưỡng chất quan trọng giúp tăng sức đề kháng phòng ngừa Covid-19?

Nhiều người vẫn thường “truyền tai” nhau một trong những cách để tăng sức đề kháng, phòng ngừa virus Corona hiệu quả là bổ sung vitamin C vào thực đơn dinh dưỡng hàng ngày. Vậy điều đó có đúng không, chúng ta hãy cùng đi tìm câu trả lời.

### 1. Vitamin C tác động đến nhiều hoạt động trao đổi chất của cơ thể người

Các nghiên cứu khoa học và thực tế đã chứng minh, vitamin C là thành phần đóng góp quan trọng trong quá trình trao đổi chất của nhiều bộ phận khác nhau trong cơ thể. Một số ưu điểm chính có thể kể đến là:

+ Vitamin C là một chất chống oxy hóa cực kỳ hiệu quả. Chất chống oxy hóa bảo vệ các phân tử sinh học quan trọng trong cơ thể chúng ta (như carbohydrate, lipid, protein và vật liệu di truyền) khỏi bị phá vỡ bởi các chất oxy hóa (Các chất oxy hóa được tạo ra trong quá trình chuyển hóa tế bào hoặc từ quá trình sinh hoạt, tiếp xúc với môi trường sống hàng ngày như ô nhiễm không khí, khói thuốc lá...)

+ Rất quan trọng trong việc tăng sức đề kháng, tạo ra phản ứng miễn dịch của con người. Nghiên cứu đã chỉ ra một số tế bào trong hệ thống miễn dịch của chúng ta chẳng hạn như tế bào thực bào và tế bào T beta alpha sẽ tích lũy vitamin C và dựa vào vitamin để thực hiện nhiệm vụ của chúng. Thiếu vitamin C có nghĩa là chúng ta có ít sức đề kháng để chống lại một số mầm bệnh.

+ Vitamin C là chất chống oxy hóa hiệu quả. Chúng sản sinh collagen và carnitine - phân tử vận chuyển axit béo vào cơ thể để tạo ra năng lượng cho hoạt động trao đổi chất, đáp ứng miễn dịch của cơ thể người.

+ Chúng còn liên quan đến hoạt động sản xuất hormone, như là norepinephrine và vasopressin - có vai trò chính trong hoạt động phản ứng với nhiễm trùng của hệ thống tim mạch cơ thể người...

### 2. Bằng chứng nào thể hiện Vitamin C tăng sức đề kháng hiệu quả cho người nhiễm Covid-19?

+ SARS-CoV-2 là virus mới xuất hiện từ năm 2019 và nhiều chuyên gia y tế hàng đầu thế giới vẫn đang cố gắng “giải mã” về nó. Một số nghiên cứu về các bệnh nhiễm trùng trên nhiều điều kiện khác nhau cho thấy vitamin C có lợi trên một số nhóm người, đặc biệt là bệnh nhân nhiễm Covid-19. Hiện tại, có ít nhất hai thử nghiệm đang được tiến hành đặc biệt bằng việc sử dụng vitamin C để

điều trị cho 2 bệnh nhân nhiễm vi rút Corona có triệu chứng nặng, một ở New York và một ở Trung Quốc.

Cho đến nay, tác dụng của việc bổ sung vitamin C đã được báo cáo, bao gồm:

- + Người cao tuổi bị nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính
- + Hội chứng suy hô hấp cấp
- + Giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian của bệnh cảm lạnh thông thường.

- + Giảm thời gian nằm viện và các triệu chứng ở bệnh nhân cao tuổi bị viêm phổi.

- + Giảm thời gian thở máy của bệnh nhân điều trị trong phòng ICU (hồi sức tích cực).

- + Ngăn ngừa cảm lạnh thông thường ở những người thiếu vitamin C

- + Ngăn ngừa tỷ lệ mắc bệnh viêm phổi ở những người thiếu vitamin C.

- + Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự bài tiết vitamin C bị giảm trong quá trình nhiễm trùng, chẳng hạn như cảm lạnh thông thường và cho thấy rằng người bệnh nên sử dụng chúng nhiều hơn trong những lúc cần thiết.

### **3/ Vitamin C: dùng bao nhiêu là đủ?**

Như vậy, hơn lúc nào hết, việc bổ sung vitamin C và các dưỡng chất thiết yếu là vô cùng cần thiết đối với chúng ta trong tình hình dịch bệnh Covid-19 đang diễn biến phức tạp như hiện nay. Tuy nhiên, bổ sung vitamin C như thế nào mới là đúng cách thì không phải ai cũng biết.

Dưới đây là hàm lượng vitamin C cần thiết phải bổ sung để tăng sức đề kháng cho các độ tuổi khác nhau bạn nên nắm rõ:

- + Trẻ sơ sinh, 0-6 tháng: 40mg

- + Trẻ sơ sinh, 7-12 tháng: 50mg

- + Trẻ em, 1-3 tuổi: 15mg

- + Trẻ em, 4-8 tuổi: 25mg

- + Trẻ em, 9-13 tuổi: 45mg

- + Thanh thiếu niên, 14-18 tuổi: 75mg (nam), 65mg (nữ)

- + Người lớn: 90mg (nam), 75mg (nữ)

- + Phụ nữ có thai: 80mg (<18 tuổi), 85mg (> 18 tuổi)

- + Phụ nữ cho con bú: 115mg (<18 tuổi), 120mg (> 18 tuổi)

Khi chúng ta bị nhiễm trùng hoặc viêm, sẽ có nhiều yếu tố làm giảm sự hấp thụ vitamin C trong cơ thể. Do đó, lượng tiêu thụ vitamin C cần thiết sẽ tăng lên để đối phó với nhu cầu thiếu hụt này. Theo khuyến cáo, những người sau đây nên nạp thêm 50-100mg vitamin C mỗi ngày trong chế độ ăn uống để tăng sức đề kháng cho cơ thể:

- + Những người bị ung thư hoặc có hệ thống miễn dịch bị tổn thương
- + Những người uống bia, rượu quá mức
- + Người hút thuốc lá
- + Người mắc bệnh tiểu đường
- + Người mắc bệnh phổi
- + Phụ nữ có thai hoặc cho con bú

#### **4/ Vitamin C: dùng quá liều có gây ra tác dụng phụ?**

Uống hơn 2000mg vitamin C mỗi ngày có thể gây khó chịu cho dạ dày. Các triệu chứng bạn có thể gặp bao gồm đau bụng, tiêu chảy hoặc buồn nôn. Vì vitamin C là vitamin tan trong nước nên hàm lượng dư thừa sẽ được bài tiết qua nước tiểu. Tuy nhiên trong một số trường hợp, việc bổ sung vitamin C quá nhiều có thể gây sỏi thận.

Những loại thực phẩm giúp tăng sức đề kháng cho trẻ em và người cao tuổi, phòng ngừa Covid-19 nên được bổ sung trong thực đơn dinh dưỡng mỗi ngày.

#### **+ Trái cây có múi**

Vitamin C được hầu hết mọi người tăng cường bổ sung sau khi họ bị cảm lạnh. Đó là bởi chúng giúp xây dựng hệ thống miễn dịch, tăng sức đề kháng cho cơ thể. Vitamin C được cho là làm tăng cường sản xuất tế bào bạch cầu trong máu. Đây là chìa khóa để chống lại nhiễm trùng. Các loại trái cây có múi phổ biến là: cam, quýt, bưởi, chanh... Chúng đều là những loại trái cây dễ tìm ở một nước nhiệt đới như Việt Nam.



### **+ Ớt chuông đỏ**

Sự thật thì ớt chuông đỏ chứa gấp đôi vitamin C so với cam quýt. Chúng cũng là một thực phẩm chứa nguồn beta carotene phong phú. Bên cạnh việc tăng sức đề kháng, beta carotene giúp giữ cho đôi mắt và làn da của bạn khỏe mạnh.



### **3. Bông cải xanh**

Bông cải xanh cũng là một thực phẩm rất giàu vitamin C. Tuy nhiên, ngoài vitamin C, thành phần bông cải xanh còn chứa nhiều vitamin A, E, chất chống oxy hóa và chất xơ khác. Bí quyết để giữ cho hàm lượng dinh dưỡng của chúng được nguyên vẹn là bạn không nên nấu chín kỹ.



### **4. Tỏi**

Tỏi là gia vị được tìm thấy trong hầu hết các món ăn trên thế giới. Không chỉ tạo hương vị thơm ngon, tỏi còn là một thứ không thể thiếu để tăng sức đề kháng cho sức khỏe của bạn. Văn minh thế giới loài người đã nhận ra giá trị của nó trong việc kháng viêm và chống nhiễm trùng từ rất lâu.

Các đặc tính tăng cường miễn dịch của tỏi được cho là đến từ hợp chất như allicin nồng độ cao chứa trong nó. Theo các chuyên gia y tế và dinh dưỡng, tỏi còn giúp giảm huyết áp và làm chậm quá trình xơ cứng động mạch.





## **5. Gừng**

Gừng là một phương pháp truyền thống được nhiều người sử dụng để làm giảm mức độ viêm và cảm giác buồn nôn. Điều này là do gừng chứa một hàm lượng lớn gingerols - chất ngăn chặn một số enzyme gây ra các bệnh viêm nhiễm trong cơ thể. Với đặc tính này, gừng trở thành một thực phẩm lý tưởng nếu như bạn đang gặp phải các bệnh: viêm họng, viêm loét đại tràng, viêm khớp, hen suyễn....



## **6. Đu đủ**

Tin được không? Bạn có thể tìm thấy 224% lượng vitamin C thiết yếu mỗi ngày chỉ trong một quả đu đủ. Đu đủ có chứa một loại enzyme tiêu hóa tên là papain có tác dụng chống viêm. Ngoài ra, đu đủ còn chứa lượng kali, vitamin B và folate dồi dào...



## **7. Kiwi**

Giống như đu đủ, kiwi có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, bao gồm folate, kali, vitamin K và vitamin C. Vitamin C giúp tăng cường các tế bào bạch cầu để chống nhiễm trùng. Đây là một loại thức ăn tăng sức đề kháng cho trẻ em và người lớn hiệu quả.



## **8. Sữa chua**

Sữa chua là thực phẩm chứa nguồn vitamin D tuyệt vời. Vitamin D giúp điều chỉnh hệ thống miễn dịch và khả năng phòng vệ tự nhiên giúp cơ thể chúng ta chống lại bệnh tật.



## **9. Thịt gia cầm**

Khi bạn bị cảm lạnh, súp gà là một món ăn rất bổ dưỡng giúp hồi phục cơ thể nhanh chóng. Trong thịt các loại gia cầm thường có nhiều vitamin B6. Khoảng 100gr thịt gà chứa đến khoảng 50% lượng vitamin B6 được thiết yếu mỗi ngày. Vitamin B6 là một nhân tố cần thiết trong nhiều phản ứng hóa học xảy ra trong cơ thể. Nó rất quan trọng đối với sự hình thành của các tế bào hồng cầu mới. Có nhiều cách chế biến thịt gà. Kho hay nấu nước dùng để làm món canh và soup đều có thể lưu giữ hàm lượng chất gelatin, chondroitin và các chất dinh dưỡng khác hữu ích cho hệ miễn dịch đường ruột.



### **10. Động vật có vỏ**

Khi nói đến thức ăn tăng sức đề kháng cho trẻ em, phụ nữ mang thai, người già... động vật có vỏ sẽ là loại thực phẩm được nhiều người nghĩ đến ngay. Kẽm là một thành phần dinh dưỡng có nhiều trong các loại động vật có vỏ như là: tôm, cua, sò, ốc, hến... Cơ thể chúng ta cần kẽm để các tế bào miễn dịch hoạt động một cách tốt hơn.



Nguồn: Suu Tầm