MỤC LỤC

Giới thiệu
Bình luận: Tại sao đây là khám phá quan trọng?
Áp dụng: Làm sao để tối ưu Vitamin D cho bạn?
- Bước 1: “Con số vàng” của bạn là bao nhiêu?
- Bước 2: Bổ sung đúng cách
- Bước 3: Theo dõi định kỳ

Tham khảo
Tìm hiểu thêm

# Giới thiệu

Tại Hội nghị Khoa học thường niên của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA) diễn ra vào tháng 11/2025, kết quả từ thử nghiệm lâm sàng TARGET-D đã gây tiếng vang lớn trong cộng đồng y khoa quốc tế.

> *“Những người từng bị nhồi máu cơ tim, nếu được bổ sung Vitamin D với liều lượng cá nhân hóa để đạt mức tối ưu trong máu, sẽ giảm được tới 52% nguy cơ bị nhồi máu cơ tim lần thứ hai.”*

Đây là một con số “khổng lồ” trong y học dự phòng. Nghiên cứu này đặc biệt ở chỗ: Nó không cho tất cả mọi người uống cùng một viên thuốc giống nhau. Thay vào đó, các bác sĩ đã điều chỉnh liều lượng dựa trên xét nghiệm máu của từng bệnh nhân để đảm bảo nồng độ Vitamin D luôn ở mức “lý tưởng” (trên 40 ng/mL).

# Bình luận: Tại sao đây là khám phá quan trọng?

- Chấm dứt tranh cãi: Trước đây, nhiều nghiên cứu về Vitamin D cho kết quả trái ngược nhau vì người ta thường dùng một liều “cào bằng” cho tất cả mọi người (ví dụ: ai cũng uống 800 IU). Thử nghiệm TARGET-D chứng minh rằng “đúng liều mới hiệu quả”.
- Giải quyết “nạn đói” vi chất ẩn: Nghiên cứu cho thấy 85% bệnh nhân tim mạch có mức Vitamin D thấp dưới chuẩn khi bắt đầu tham gia. Điều này cho thấy sự thiếu hụt Vitamin D là cực kỳ phổ biến nhưng thường bị bỏ qua.
- Cơ chế bảo vệ: Vitamin D không chỉ tốt cho xương. Ở nồng độ tối ưu, nó hoạt động như một hormone giúp giảm viêm mạn tính, cải thiện chức năng mạch máu và ổn định huyết áp – những yếu tố sống còn với người bệnh tim.

# Áp dụng: Làm sao để tối ưu Vitamin D cho bạn?

Đừng tự ý mua Vitamin D liều cao về uống. Hãy làm theo quy trình khoa học sau để bảo vệ trái tim an toàn:

## Bước 1: “Con số vàng” của bạn là bao nhiêu?

Hãy đi xét nghiệm máu kiểm tra chỉ số 25-hydroxy vitamin D.

- *Mức thiếu hụt:* Dưới 30 ng/mL.
- *Mức tối ưu cho tim mạch (theo nghiên cứu mới):* Từ 40 ng/mL đến 60 ng/mL.

## Bước 2: Bổ sung đúng cách

- Tắm nắng thông minh: 15-20 phút phơi nắng buổi sáng (trước 9h) hoặc chiều muộn là nguồn Vitamin D tự nhiên tốt nhất.
- Thực phẩm giàu Vitamin D: Cá béo (cá hồi, cá thu), lòng đỏ trứng, nấm, và các loại sữa/ngũ cốc được làm giàu Vitamin D.
- Thực phẩm bổ sung: Nếu xét nghiệm cho thấy bạn thiếu hụt, hãy nhờ bác sĩ kê đơn liều bổ sung. *Lưu ý: Vitamin D tan trong dầu, nên hãy uống ngay sau bữa ăn có chất béo (như sau bữa sáng có trứng hoặc bơ) để hấp thu tốt nhất.*

## Bước 3: Theo dõi định kỳ

Không giống như Vitamin C (thừa sẽ thải ra ngoài), Vitamin D tích trữ trong cơ thể. Bạn nên xét nghiệm lại sau 3-6 tháng bổ sung để đảm bảo không bị quá liều (trên 100 ng/mL có thể gây hại thận).

# Tham khảo

- *TARGET-D Randomized Clinical Trial, presented at American Heart Association Scientific Sessions (Nov 2025).*
- *Intermountain Health Heart Institute Research Findings (2025).*
- *American College of Cardiology (JACC) recent publications.*

# Tìm hiểu thêm

Trái tim cần nhiều hơn là chỉ thuốc men; nó cần những dưỡng chất đúng và đủ để đập nhịp nhàng mỗi ngày. Đừng để sự thiếu hụt âm thầm làm suy yếu sức khỏe của bạn.

Để nhận thêm nhiều thông tin sức khỏe và dinh dưỡng hữu ích, hãy đăng ký thành viên tại https://dangky.dinhduongus.com