MỤC LỤC

Giới thiệu
Sự thiếu hụt vitamin C
- Nguyên nhân thiếu hụt
- Triệu chứng thiếu hụt

Ngộ độc vitamin C
- Nguyên nhân gây ngộ độc
- Triệu chứng ngộ độc

Nhu cầu khuyến nghị
Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

Vitamin C, hay còn gọi là axit ascorbic, là một chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể con người. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành mạch máu, sụn, cơ và collagen trong xương. Vitamin C cũng là một chất chống oxy hóa mạnh, giúp bảo vệ tế bào khỏi tác hại của các gốc tự do, hỗ trợ hệ miễn dịch và giúp cơ thể hấp thụ và lưu trữ sắt.

Sự thiếu hụt vitamin C

Nguyên nhân thiếu hụt

Thiếu hụt vitamin C, hay còn gọi là bệnh scurvy, có thể xảy ra do nhiều nguyên nhân khác nhau, bao gồm:

- Chế độ ăn uống không đủ vitamin C: Những người không tiêu thụ đủ trái cây và rau quả, đặc biệt là những người có chế độ ăn uống hạn chế hoặc không đa dạng, có nguy cơ cao bị thiếu hụt vitamin C.
- Hút thuốc lá: Hút thuốc lá làm giảm mức vitamin C trong cơ thể do tăng stress oxy hóa.

- Rối loạn hấp thụ: Các bệnh lý như bệnh viêm ruột, bệnh celiac, và xơ nang có thể làm giảm khả năng hấp thụ vitamin C của cơ thể.
- Sử dụng rượu: Người nghiện rượu thường có chế độ ăn uống kém và tăng bài tiết vitamin C qua thận.

Triệu chứng thiếu hụt

Thiếu hụt vitamin C có thể dẫn đến nhiều triệu chứng khác nhau, bao gồm:

- Mệt mỏi và suy nhược: Đây là những triệu chứng ban đầu và không đặc hiệu của thiếu hụt vitamin C.
- Chảy máu nướu và răng lung lay: Vitamin C cần thiết cho sự hình thành collagen, do đó thiếu hụt có thể dẫn đến chảy máu nướu và răng lung lay.
- Dễ bầm tím và chảy máu dưới da: Thiếu hụt vitamin C làm giảm độ bền của mạch máu, dẫn đến dễ bầm tím và chảy máu dưới da.
- Vết thương khó lành: Vitamin C cần thiết cho quá trình lành vết thương, do đó thiếu hụt có thể làm chậm quá trình này.

Ngộ độc vitamin C

Nguyên nhân gây ngộ độc

Ngộ độc vitamin C thường xảy ra khi tiêu thụ quá liều vitamin C, thường là từ các chất bổ sung. Liều lượng trên 2.000 mg mỗi ngày có thể gây ra các vấn đề sức khỏe.

Triệu chứng ngộ độc

Các triệu chứng ngộ độc vitamin C bao gồm:

- Buồn nôn và tiêu chảy: Đây là những triệu chứng phổ biến nhất khi tiêu thụ quá nhiều

vitamin C.
- Đau bụng và chuột rút: Do tác dụng thẩm thấu của vitamin C không được hấp thụ trong đường tiêu hóa.
- Sỏi thận: Tiêu thụ quá nhiều vitamin C có thể dẫn đến hình thành sỏi thận, đặc biệt ở những người có tiền sử bệnh thận.

Nhu cầu khuyến nghị

Theo các khuyến nghị hiện tại, nhu cầu vitamin C hàng ngày là:

- Nam giới trưởng thành: 90 mg/ngày
- Nữ giới trưởng thành: 75 mg/ngày
- Phụ nữ mang thai: 85 mg/ngày
- Phụ nữ cho con bú: 120 mg/ngày
- Người hút thuốc: Cần thêm 35 mg/ngày so với người không hút thuốc.

Kết luận

Vitamin C là một chất dinh dưỡng thiết yếu với nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể. Thiếu hụt vitamin C có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, trong khi ngộ độc vitamin C cũng có thể gây ra các triệu chứng khó chịu. Việc duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và đa dạng, bao gồm nhiều trái cây và rau quả, là cách tốt nhất để đảm bảo cung cấp đủ vitamin C cho cơ thể.

Tài liệu tham khảo

1. Vitamin C – Health Professional Fact Sheet
2. Vitamin C – Mayo Clinic
3. Vitamin C Toxicity – Merck Manual Professional Edition
4. Vitamin C Deficiency – StatPearls – NCBI Bookshelf

Hy vọng bài viết này đã cung cấp cho bạn một cái nhìn toàn diện về vitamin C, từ vai trò quan trọng của nó trong cơ thể đến các vấn đề liên quan đến thiếu hụt và ngộ độc.