

Can-xi

Tập hướng dẫn cho người tiêu dùng



Can-xi và xương quý vị

Gần 99% can-xi của cơ thể là được tìm thấy trong xương. Can-xi kết hợp với các khoáng chất khác để hình thành các tinh thể cứng cung cấp cho xương của quý vị độ chắc khỏe và cấu trúc của nó. Một lượng nhỏ can-xi được hòa tan trong máu; can-xi này là thiết yếu để tim, cơ, máu và các dây thần kinh hoạt động tốt.

Xương đóng vai trò như một ngân hàng can-xi. Nếu quý vị không thu nạp đủ can-xi từ chế độ ăn uống của mình để duy trì mức can-xi đủ trong máu, thì cơ thể phản ứng lại bằng cách 'rút' can-xi từ 'ngân hàng xương' của quý vị và gửi số can-xi này vào dòng máu. Nếu trong một thời gian dài, cơ thể quý vị rút nhiều can-xi hơn lượng nó gửi vào, thì mật độ xương của quý vị (độ chắc khỏe của xương) sẽ dần giảm xuống và quý vị có thể có nguy cơ bị hình thành bệnh loãng xương.

DỮ KIẾN NHANH:

Dưới phân nửa người trưởng thành của Úc thu nạp đủ lượng can-xi hàng ngày được khuyến cáo của mình.

Những đòi hỏi về can-xi ở những giai đoạn khác nhau trong đời

Lượng can-xi quý vị cần tùy thuộc vào tuổi tác và giới tính của quý vị. Lượng đòi hỏi hàng ngày cao nhất là đối với thanh thiếu niên (thời kỳ xương phát triển nhanh) và đối với phụ nữ trên 50 tuổi và nam giới trên 70 tuổi.

Chúng ta đạt được Khối lượng Xương Đỉnh (Peak Bone Mass) – điểm mà tại đó xương của chúng ta là ở mật độ cao nhất của nó – khi chúng ta ở vào thời gian đầu những năm hai mươi tuổi. Chúng ta có được gần 40% Khối lượng Xương Đỉnh của mình trong thời gian dậy thì. Việc đạt được Khối lượng Xương

Đỉnh trong suốt những năm tuổi trẻ có thể giúp duy trì sức khỏe của xương tốt hơn trong suốt đời, và vì vậy, thu nạp đủ can-xi là rất quan trọng đối với trẻ em và thanh thiếu niên.

Trong những năm trưởng thành, lượng can-xi đầy đủ từ chế độ ăn uống là vô cùng thiết yếu để duy trì độ chắc khỏe của xương. Đặc biệt đối với phụ nữ, mãn kinh là thời gian bị hao xương nhanh hơn – những đòi hỏi về can-xi tăng lên tại thời kỳ này trong đời.

Ở người lớn cao tuổi hơn, việc hấp thu can-xi từ ruột trở nên kém hiệu quả hơn và lượng can-xi bị mất qua thận có thể nhiều hơn, vì vậy, lượng can-xi thu nạp cần phải được duy trì ở mức cao hơn.

Các khuyến cáo về việc thu nạp đủ can-xi

Nhóm	Tuổi (tuổi)	Lượng thu nạp được khuyến cáo từ chế độ ăn
Trẻ em	1-3	500 mg/ngày
	4-8	700 mg/ngày
Bé gái và bé trai	9-11	1.000 mg/ngày
Thanh thiếu niên	12-18	1.300 mg/ngày
Người lớn: phụ nữ và nam giới	Trên 19	1.000 mg/ngày
Tăng lên đến:		
Phụ nữ	Trên 50	1.300 mg/ngày
Nam giới	Trên 70	1.300 mg/ngày

Nguồn: National Health and Medical Research Council of Australia (2006) Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand including Recommended Dietary Intakes.

Hàm lượng can-xi trong các loại thực phẩm được chọn



NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT:

Các sản phẩm từ sữa có ít chất béo cũng có nhiều can-xi như (và đôi khi thậm chí nhiều hơn) các loại thông thường.

	Can-xi/ khẩu phần (mg)	Khẩu phần tiêu chuẩn	gram/ khẩu phần	kJ/khẩu phần
Sữa, đã giảm chất béo, tăng cường can-xi	520	ly (250ml)	-	382
Sữa không kem	341	ly (250ml)	-	382
Sữa đã giảm chất béo	367	ly (250ml)	-	551
Sữa thông thường	304	ly (250ml)	-	762
Sữa đặc không đường đã giảm chất béo	713	ly (250ml)	-	908
Sữa đậu nành thông thường	309	ly (250ml)	-	660
Sữa đậu nành đã giảm chất béo	367	ly (250ml)	-	702
Sữa đậu nành có ít chất béo	367	ly (250ml)	-	606
Đậu hũ cứng	832	ly (250ml)	260	1378
Da-ua tự nhiên thông thường	386	hũ	200	734
Da-ua tự nhiên có ít chất béo	488	hũ	200	498
Pho-mát cứng vàng	160	1 lát	21	349
Pho-mát cứng vàng đã giảm chất béo (15%)	209	1 lát	21	233
Pho-mát parmesan đã được bào	204		21	355
Pho-mát Edam	176	1 lát	21	312
Pho-mát Pecorino	156	1 lát	21	318
Pho-mát mozzarella đã giảm chất béo	200	1 lát	21	258
Pho-mát Camembert	121	1 góc	25	322
Cá mòi, đóng hộp ướp trong nước, không có muối bổ sung	486	hộp	90	649
Cá mòi, đóng hộp ướp trong dầu, được lọc kiệt dầu	330	hộp	90	824
Cá hồi đỏ, đóng hộp ướp trong nước, không có muối bổ sung	279	hộp nhỏ	90	552
Cá hồi đỏ, đóng hộp ướp trong nước mặn	183	hộp nhỏ	90	575
Cá hồi đỏ, đóng hộp ướp trong nước, không có muối bổ sung	203	hộp nhỏ	90	734
Cá hồi đỏ, đóng hộp ướp trong nước mặn	175	hộp nhỏ	90	688
Trai, hấp hoặc luộc	173		100	503
Cá chỉ vàng, nướng, với dầu ô-liu	163	1 miếng	100	635
Con hàu, sống	132		100	303
Bột mè nhào	66	1 muỗng canh	20	543
Hạnh nhân, còn vỏ	30	10 hạt	12	300
Trái sung khô	160	6 trái	80	866
Trái mơ khô	32	6 trái	45	399
Hạt vừng	53	10 hạt	35	1,010
Mùi tây, thái nhỏ	12	1 muỗng canh	5	6
Cải xanh, sống	91	1 chén, cắt nhỏ	70	54
Cải trắng, sống	65	1 chén	75	61
Rau cải xoong, sống	60	1 chén	70	77
Bếp dì pò (silverbeet), luộc	87	1/2 chén	100	82
Dưa leo, sống	68	1 chén cắt lát	120	61
Cần tây, sống	31	1 chén, cắt nhỏ	70	45
Súp lơ xanh, sống	15	2 nhánh	45	56
Đậu hạt bỏ lò trong nước sốt cà chua	43	chén	120	426
Đậu gà (chickpeas), đóng hộp	90	chén	200	898
Đậu nành, đóng hộp	106	chén	200	844
Trứng luộc	21	luộc vừa	55	321
Thanh carob	56	1 thanh	15	323
Licorice	34	1 sợi	12	114
Crem vanilla, đã giảm chất béo	48	1 miếng	50	176
Sữa trứng vanilla, đã giảm chất béo	130	1 hũ	100	359
Bánh pho-mát	163	1 lát	125	1786

* Nguồn: NUTTAB 2010.

Can-xi từ thực phẩm

Cách tốt nhất để thu nạp đủ can-xi như được khuyến cáo là ăn một chế độ ăn uống giàu can-xi. Hầu như tất cả mọi người đều ăn vào một lượng can-xi nhất định nào đó là một phần trong chế độ ăn tổng quát của mình, nhưng hàm lượng can-xi trong mỗi thực phẩm khác nhau lại khác nhau một cách đáng kể. Điều quan trọng là thường xuyên ăn các loại thực phẩm 'giàu can-xi' như một phần trong chế độ ăn uống thông thường.

Osteoporosis Australia (Cơ quan Nghiên cứu về Bệnh Loãng Xương Úc) khuyến cáo 3-5 khẩu phần thực phẩm giàu can-xi mỗi ngày. Số lượng khẩu phần cần thiết sẽ tùy thuộc vào hàm lượng can-xi trong thực phẩm cụ thể.

Đối với hầu hết người dân Úc, các loại thực phẩm từ sữa là nguồn can-xi chính và là một cách dễ dàng để có đủ can-xi. Sữa, da-ua và hầu hết các loại pho-mát là đặc biệt giàu can-xi (những thực phẩm này bao gồm cả loại đã giảm chất béo và có ít chất béo). Ba khẩu phần thực phẩm từ sữa mỗi ngày thường sẽ cung cấp đủ can-xi.

Những người không dung nạp lactose (không dị ứng) thường có thể ăn được da-ua và pho-mát, bởi lactose trong các thực phẩm này là đã được phân nhỏ. Những người không thích hoặc không dung nạp được các sản phẩm từ sữa cần thêm khẩu phần các loại thực phẩm có chứa nhiều can-xi; ví dụ, các loại rau giàu can-xi, cá mèi đóng hộp hoặc cá hồi đóng hộp (cá xương), các loại hạt và trái cây giàu can-xi, hay các loại thực phẩm tăng cường can-xi.

Lời khuyên thiết thực để có thêm can-xi

- Can-xi trong các sản phẩm từ sữa có mức độ đậm đặc hơn so với

trong hầu hết các nhóm thực phẩm khác, và được hấp thu dễ dàng. Cố gắng bao gồm 3 khẩu phần các sản phẩm từ sữa mỗi ngày trong chế độ ăn uống thông thường của quý vị. Kích cỡ khẩu phần là tương đương với một ly sữa (250 ml), một hũ da-ua (200 g) hoặc một lát pho-mát (40 g).

Lưu ý: các loại pho-mát cứng như parmesan có hàm lượng can-xi cao hơn so với các loại pho-mát mềm hơn như ricotta.

- Xem xét đến việc ăn xương có trong các loại cá đóng hộp (cá hồi và cá mèi), bởi đó là nơi tập trung nhiều can-xi nhất.
- Cho thêm sữa hoặc bột sữa kem vào các món súp hay các món hầm.
- Sử dụng da-ua trong các món súp, salad và các món tráng miệng.
- Đậu nành không chứa nhiều can-xi. Tuy nhiên, can-xi được bổ sung vào nhiều sản phẩm từ đậu nành như đậu hũ được chế bằng can-xi và một số nhãn hiệu sữa đậu nành. Can-xi trong các sản phẩm này cũng dễ hấp thu như các sản phẩm khác mà một cách tự nhiên đã có chứa can-xi.
- Hãy bao gồm thêm súp lơ xanh, cải xanh, cải trắng, bắp di pò (silverbeet), dưa leo, cần tây, đậu gà (chick peas) trong chế độ ăn uống thường ngày của quý vị.
- Ăn thêm hạnh nhân, trái sung khô và mơ khô.
- Các sản phẩm được tăng cường can-xi, như ngũ cốc ăn sáng và một số loại bánh mì và nước trái cây, có thể giúp cải thiện lượng can-xi thu nạp của quý vị.

Cơ thể hấp thu bao nhiêu can-xi?

Không phải tất cả can-xi chúng ta ăn uống vào đều được cơ thể sử dụng – một phần không được hệ thống tiêu hóa hấp thu. Việc một lượng nhỏ can-xi bị mất đi theo cách này là việc bình thường, và điều này nên được lưu tâm tới khi ấn định mức can-xi thu nạp được khuyến cáo từ việc ăn uống (thông thường 1.000 mg mỗi ngày đối với người lớn). Tuy nhiên, có một số yếu tố có thể dẫn đến việc hấp thu can-xi thấp một cách bất bình thường:

- Mức vitamin D thấp.
- Chất cafêin và rượu bia quá mức.
- Chế độ ăn uống giàu phytate hay oxalat. Phytate (được thấy có trong một số loại ngũ cốc và cám) có thể làm giảm lượng can-xi được hấp thu từ các loại thực phẩm khác được ăn cùng lúc. Oxalat (có trong rau cải bó xôi (spinach) và đại hoàng (rhubarb)) chỉ làm giảm lượng can-xi được hấp thu từ thực phẩm mà trong đó có hiện diện oxalat mà thôi.
- Một số loại thuốc men nhất định; ví dụ, việc sử dụng corticosteroid lâu dài (như prednisone, prednisolone).
- Một số bệnh trạng nhất định, ví dụ, bệnh tiêu chảy ra mỡ, bệnh thận.

Các yếu tố này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của xương và nên được thảo luận với bác sĩ của quý vị.

Các thuốc bổ sung can-xi





Osteoporosis Australia khuyến cáo quý vị đạt được lượng can-xi thu nạp cần thiết từ chế độ ăn uống của mình. Những khi không đạt được, thì một loại thuốc bổ sung nào đó có thể là cần thiết, ở liều là 500-600 mg can-xi một ngày. Các loại thuốc bổ sung thông thường nhất là calcium carbonate, calcium citrate hoặc hydroxyapatite. Các thuốc bổ sung có thể là ở dạng viên uống (dùng bằng cách nuốt), viên nhai, viên sủi bọt hoặc bột hòa tan.

Tốt nhất là hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về việc khi nào dùng các thuốc bổ sung và dùng thế nào. Nếu dùng một loại thuốc bổ sung nào đó, thì điều quan trọng là quý vị dùng đúng cách:

- Calcium carbonate cần dịch a-xít bao tử để được hấp thu, vì vậy các thuốc bổ sung này nên được dùng trước hoặc sau khi ăn.
- Calcium citrate không lệ thuộc vào dịch a-xít bao tử, vì vậy có thể được dùng vào bất kỳ lúc nào.
- Nếu quý vị còn đang dùng cả các bisphosphonate loại uống (một loại thuốc trị bệnh loãng xương), thì

thuốc bổ sung can-xi và thuốc trị bệnh loãng xương nên được dùng cách nhau ít nhất 2 giờ đồng hồ, bằng không việc hấp thu một thuốc này sẽ cản trở thuốc kia.

Các tác dụng phụ có thể có của thuốc bổ sung can-xi

Các thuốc bổ sung can-xi thường ít gây các tác dụng phụ.

Một số người có thể gặp phải tình trạng đầy bụng hoặc táo bón. Nếu việc này xảy ra, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị. Mặc dù hiếm khi xảy ra, nhưng các thuốc bổ sung can-xi có thể gây sạn thận ở những người có yếu tố gây hình thành các vấn đề về thận, hoặc ở những người vốn đang có mức can-xi cao qua chế độ ăn uống của mình (1.200 mg một ngày hoặc hơn).

Một số nghiên cứu gần đây (và các báo cáo truyền thông sau đó) đã cho thấy là có nguy cơ gia tăng gây nhồi máu cơ tim ở những người dùng các loại thuốc bổ sung can-xi. Đây là một lĩnh vực còn tiếp tục được nghiên cứu và bàn luận. Osteoporosis Australia nhấn mạnh đến tầm mức quan trọng của việc đạt được lượng can-xi thu nạp hàng ngày được khuyến cáo, tốt hơn là qua chế độ ăn uống, nhưng cũng khuyến cáo dùng các loại thuốc bổ sung can-xi ở liều từ 500-600 mg một ngày nếu lượng can-xi từ chế độ ăn uống vẫn còn thấp. Việc sử dụng các loại thuốc bổ sung can-xi ở mức này được coi là an toàn và hiệu quả.

Chỉ dùng các thuốc bổ sung như được chỉ định, và hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ hay dược sĩ của quý vị.

Can-xi và bệnh loãng xương

Nếu quý vị bị loãng xương và đã bị gãy, rạn xương, thì chỉ can-xi không thôi là không đủ để ngăn ngừa bị gãy, rạn xương thêm nữa; quý vị sẽ còn cần một biện pháp điều trị cụ thể nào đó cho bệnh loãng xương. Tuy nhiên, hầu hết các thử nghiệm lâm sàng đã cho thấy là việc bổ sung can-xi, đặc biệt khi được kết hợp với vitamin D, không chỉ làm giảm tỉ lệ bị hao xương và bị gãy, rạn xương ở những người không có đủ can-xi qua chế độ ăn uống của mình, mà còn cải thiện hiệu quả của các thuốc men trị bệnh loãng xương ở những người vốn đã được chẩn đoán bị bệnh loãng xương.

Can-xi và người cao niên

Người cao niên thường không ăn uống đủ can-xi qua chế độ ăn uống của mình, và không có khả năng hấp thu can-xi tốt được. Nếu quý vị là người cao niên, thì có một số yếu tố cụ thể mà quý vị và bác sĩ của quý vị nên xem xét khi trao đổi về lượng can-xi thu nạp vào và sức khỏe của xương quý vị:

- Các yếu tố có tác động đến chế độ ăn uống của quý vị, như ăn uống kém, bệnh tật, hoặc các vấn đề xã hội hay kinh tế. Bất kỳ yếu tố nào trong số này đều có thể khiến việc quý vị ăn uống tốt trở nên một việc khó khăn.
- Việc hấp thu kém chất can-xi trong ruột (bị trở nên kém hơn nếu mức vitamin D của quý vị là các mức thấp).
- Ít thường xuyên phơi nắng, một việc cần thiết để tạo ra vitamin D (trường hợp này đặc biệt đúng nếu quý vị thường ở trong nhà và khả năng di chuyển bị hạn chế).
- Chức năng thận kém, dẫn đến việc mất thêm can-xi trong nước tiểu.

