



Dinh dưỡng

Sinh tố và thuốc bổ

Đã được cập nhật hóa năm 2003

Tại sao ta cần sinh tố?

- Sinh tố và các khoáng chất đóng một vai trò rất quan trọng trong cơ thể chúng ta. Chúng giúp phân hoá các thức ăn, gìn giữ da, xương và mắt chúng ta khỏe mạnh và giúp hệ thống miễn nhiễm hoạt động tốt.

Người mắc bệnh HIV có những nhu cầu đặc biệt về sinh tố không?

- Một số người mắc bệnh HIV/AIDS có khoáng chất và sinh tố ở mức độ thấp. Điều này là do không ăn đủ sinh tố hoặc cơ thể không có khả năng hấp thụ sinh tố từ thức ăn họ ăn.
- Người mắc bệnh HIV/AIDS thường thiếu những sinh tố sau đây: Sinh tố A, B1, B6, B12, C, E và folate.
- Người mắc bệnh HIV/AIDS thường thiếu những khoáng chất sau đây: sắt, selenium, magnesium và kẽm.
- Người thiếu sinh tố A, B, E các loại và thiếu khoáng chất selenium dễ bị bệnh hơn người có đủ sinh tố

Làm thế nào để có đủ sinh tố và khoáng chất?

- Nguồn cung cấp sinh tố và khoáng chất tốt nhất là thức ăn bạn ăn. Hãy ăn đủ loại thức ăn bao gồm rau, trái cây màu sắc khác nhau thì bạn sẽ có nhiều sinh tố và khoáng chất.
- Nếu bạn ăn uống bổ dưỡng mà vẫn thiếu sinh tố và khoáng chất, bạn có thể uống hoặc chích thuốc bổ.
- Những thí dụ về thức ăn có nhiều sinh tố và khoáng chất:
 - Sinh tố A: gan, sữa, phô mai, rau màu xanh đậm
 - Beta-Carotene (chuyển thành sinh tố A): rau màu xanh đậm, cam, rau và trái cây có màu cam, như đu đủ
 - Sinh tố B1 (Thiamine): thịt, gan, các loại hạt, hạt ngũ cốc.
 - Sinh tố B2 (Riboflavin): sản phẩm từ sữa, đậu, rau có lá
 - Sinh tố B6: thịt các loại, đậu, các loại hạt, rau, chuối
 - Sinh tố B12: thịt các loại, sản phẩm từ đậu nành
 - Biotin: lòng đỏ trứng, cá, đậu
 - Folate: thịt các loại, đậu, brocoli, rau có lá, trái dưa cantaloupe
 - Niacin: thịt gà, cá, đậu phộng, đậu khô
 - Sinh tố C: trái cây có nước chua, rau màu xanh đậm, ớt hình cái chuông, cà chua
 - Sinh tố D: ánh sáng mặt trời (cần thoa kem chống nắng), sữa
 - Sinh tố E: các loại dầu cải, thực vật, dầu các loại hạt
 - Đồng: hào (oysters), đậu các loại, thịt đồ lòng như tim, gan, trái cật..
 - Sắt: thịt, gan, đậu các loại, trứng, cá
 - Selenium: đồ biển, lòng đỏ trứng, hạt ngũ cốc
 - Magnesium: các loại hạt, rau màu xanh đậm
 - Zinc: đồ biển, hạt ngũ cốc, gan



- Ăn quá nhiều sinh tố có thể hại và gây phản ứng phụ. Một số sinh tố không thể hòa hợp với một số thuốc. Bạn phải hỏi ý kiến bác sĩ để biết nên uống sinh tố và thuốc bổ khoáng chất nào.

Đề nghị về việc uống thuốc bổ sinh tố và khoáng chất

- 2 viên sinh tố tổng hợp mỗi ngày
- Sinh tố E loại 400 I.U ngày một viên nếu bạn đang uống AZT hoặc có lượng mỡ trong máu cao.
- 500-1000mg sinh tố C nếu bạn hút thuốc, bị nhiễm trùng hoặc mỡ trong máu cao
- 1 viên sinh tố B tổng hợp mỗi ngày
- Ăn thật nhiều trái cây và rau
- Uống 8 ly nước, nước trái cây hoặc thức uống không có chất cà phê

Copyright @ACAS 2001 & 2003. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.