

CÁCH ĂN UỐNG GIÚP BỔ SUNG VITAMIN D TỐT NHẤT CHO TRẺ

SKDS - Cách tốt nhất để có đủ vitamin D là thông qua chế độ ăn uống và tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Mặc dù nguồn thực phẩm cung cấp vitamin D không phong phú nhưng nếu chú ý chọn lựa và biết cách ăn uống sẽ tối đa được khả năng hấp thụ vitamin D cho trẻ.

1. Vai trò của vitamin D đối với sức khỏe của trẻ

Vitamin D là vi chất dinh dưỡng đóng vai trò đặc biệt quan trọng cho quá trình tăng trưởng và phát triển của trẻ, giúp hình thành xương chắc khỏe và hỗ trợ hệ thống miễn dịch.

Tuy nhiên, tình trạng thiếu hụt dưỡng chất thiết yếu này ngày càng phổ biến ở trẻ em, tiềm ẩn nhiều nguy cơ đối với sức khỏe của trẻ. Trẻ bị thiếu vitamin D sẽ gây giảm hấp thụ canxi. Hậu quả là làm giảm canxi trong máu, khiến trẻ bị còi xương, suy dinh dưỡng.

Nhiều nghiên cứu cho thấy trẻ bị thiếu vitamin D nghiêm trọng là nguyên nhân gây ra loãng xương ở trẻ em, chậm phát triển vận động, yếu cơ, đau nhức và là yếu tố nguy cơ gây gãy xương.



Thiếu vitamin D là nguyên nhân khiến trẻ bị còi xương, suy dinh dưỡng.

2. Chế độ ăn giúp phòng ngừa thiếu hụt vitamin D

Các chuyên gia y tế khuyến cáo, khi nghi ngờ trẻ có dấu hiệu thiếu vitamin D như: trẻ hay quấy khóc về đêm, đổ mồ hôi trộm, chậm mọc răng, chậm phát triển chiều cao, biếng ăn, dễ mắc bệnh... cha mẹ cần đưa trẻ đi khám bác sĩ để được tư vấn và uống vitamin D bổ sung đúng liều lượng. Không tùy tiện cho trẻ uống vitamin D để tránh nguy cơ [thừa vitamin D](#) có thể có ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe.

Cách tốt nhất để có đủ vitamin D là thông qua chế độ ăn uống và tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Nếu chỉ ăn các thực phẩm tự nhiên và tắm nắng thì không có nguy cơ thừa vitamin D. Mặc dù nguồn thực phẩm cung cấp vitamin D không phong phú nhưng nếu chú ý chọn lựa và biết cách ăn uống sẽ tối đa được khả năng hấp thụ vitamin D cho trẻ.

Theo hướng dẫn của Viện Dinh dưỡng Quốc gia, thiếu vitamin D có thể dự phòng bằng cách tắm nắng đúng cách, sử dụng chế độ ăn hợp lý, đa dạng, lựa chọn các thực phẩm giàu canxi, vitamin D. Chế độ ăn cần có đủ chất đạm, vitamin, khoáng chất và đủ dầu mỡ để hỗ trợ hấp thụ vitamin D.

Cụ thể cần ăn uống đa dạng các loại thực phẩm (đủ 4 nhóm), sử dụng [thực phẩm giàu vitamin D](#) như: cá, trứng (lòng đỏ trứng), gan, dầu cá...; Lựa chọn các thực phẩm bổ sung vitamin D như sữa, bột dinh dưỡng cho trẻ em, bột mì, bánh quy, dầu ăn, ngũ cốc... .

Ăn các thực phẩm giàu canxi như tôm, cua, cá, sữa và các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai... Cần chú ý canxi trong sữa để hấp thụ hơn canxi từ các nguồn thực phẩm khác; cá nhỏ nguyên xương, tôm tép nguyên vỏ chứa nhiều canxi.

Trong bữa ăn cần có đủ dầu, mỡ để tăng hấp thụ vitamin D. Ngoài ra chế độ ăn cần có đủ chất đạm, vitamin và khoáng chất (magie, kẽm, tỷ lệ canxi/phốt pho cân đối...).



3. Danh sách một số thực phẩm giàu vitamin D tốt nhất cho trẻ

Cá thu

Cá thu là một loại thực phẩm rất giàu chất dinh dưỡng, chứa rất nhiều protein, acid béo [omega-3](#) và vi chất dinh dưỡng với lượng calo thấp. Trong khoảng 90g cá thu chứa 547 IU vitamin D (91% giá trị hằng ngày - DV - tỷ lệ phần trăm dựa trên chế độ ăn 2.000 calo mỗi ngày).

Cá hồi

Cá hồi là một nguồn protein nạc tuyệt vời chứa nhiều vitamin D. Loại cá này cũng là nguồn cung cấp kali tốt và cung cấp [chất béo lành mạnh](#) có lợi cho sức khỏe. Trong khoảng 90g cá hồi chứa 514 IU vitamin D (86% DV).

Cá bơn

Cá bơn cũng gần giống với cá thu và cá hồi về giá trị dinh dưỡng. Nó chứa nhiều protein, omega-3 và chất béo lành mạnh, đồng thời chứa nhiều vitamin B và một số khoáng chất. Trong khoảng 90g cá bơn chứa 196 IU vitamin D (33% DV).

Cá mòi

Cá mòi là thực phẩm giàu protein với chất béo có lợi cho tim cũng như các vi chất dinh dưỡng quan trọng như vitamin D, B12, selen và photpho. Một lon cá mòi ngâm dầu khoảng hơn 100g chứa 178 IU vitamin D (30% DV).

Cá ngừ

Cá ngừ ít calo nhưng chứa một lượng lớn protein và acid béo omega-3. Nó cũng chứa nhiều chất chống oxy hóa và các vi chất dinh dưỡng quan trọng như vitamin D. Trong khoảng 90g cá ngừ trắng đóng hộp ngâm trong nước chứa 68 IU vitamin D (11% DV).

Theo báo Sức khỏe và Đời sống



Các loại cá như cá hồi, cá thu... là nguồn cung cấp vitamin D tốt cho sức khỏe.
Sữa hạnh nhân

Sữa hạnh nhân là loại sữa có nguồn gốc thực vật chứa nhiều dinh dưỡng như vitamin D, vitamin E và cung cấp một lượng canxi dồi dào. Hàm lượng vitamin D trong 01 cốc sữa hạnh nhân nguyên chất không đường chứa 107 IU vitamin D (18% DV).

Trứng

Trứng, đặc biệt là lòng đỏ trứng là nguồn cung cấp protein dồi dào và nhiều chất dinh dưỡng quan trọng, bao gồm selen, vitamin B12 và D, photpho và riboflavin. Trong 2 quả trứng cỡ lớn chứa 99 IU vitamin D (17% DV).