

Vitamin D cho con của quý vị

Tại sao vitamin D lại quan trọng?

Vitamin D:

- Giúp xương chắc khỏe và ngăn ngừa còi xương. Còi xương là tình trạng xương mềm và yếu ở trẻ nhỏ.
- Giúp hấp thụ canxi và phốt pho.
- Giúp tim và mạch máu khỏe mạnh.
- Nghiên cứu cho thấy rằng vitamin D có thể giúp ngăn ngừa bệnh tật, trầm cảm và các chứng bệnh khác.**

Trẻ em cần bao nhiêu vitamin D mỗi ngày?

Vitamin D được tính bằng đơn vị quốc tế (IU). American Academy of Pediatrics (Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ) khuyến cáo rằng:

- Em bé dưới 12 tháng tuổi cần 400 IU vitamin D mỗi ngày.
- Trẻ từ 1-3 tuổi và trẻ lớn hơn cần 600 IU vitamin D mỗi ngày.

Những thực phẩm nào có chứa vitamin D?

Chỉ một số ít thực phẩm có vitamin D ở dạng tự nhiên. Đó là:



Cá hồi

- dầu gan cá tuyết (1 muỗng canh = 1.360 IU)*
- cá béo
 - cá hồi (3 ounce nấu chín – 570 IU)*
 - cá ngừ (3 ounce, đóng hộp trong nước = 40 IU)*
 - cá mòi (2 cá mòi, đóng hộp trong dầu = 46 IU)*
- gan bò (3 oz nấu chín = 42 IU)*
- lòng đỏ trứng (1 trứng bác lớn = 44 IU)*
- nấm, màu trắng, tươi, cắt lát, tiếp xúc với tia UV (1/2 tách = 366 IU)*

Vitamin D được **bổ sung (pha trộn)** với các thực phẩm khác, các trường hợp đó bao gồm:

- sữa công thức cho trẻ sơ sinh (1 tách = 76 – 80 IU [kiểm tra lon sữa; mỗi sản phẩm sẽ khác nhau])*
- sữa, 2%, pha trộn (1 tách = 120 IU)*
- lựa chọn thay thế sữa (đậu nành, hạnh nhân, yến mạch), pha trộn (1 tách = 100 -144 IU)*
- sữa chua, nguyên chất, sữa nguyên kem, pha trộn (khoảng ½ tách = 31 IU)*
- ngũ cốc được chế biến sẵn (1 khẩu phần = 80 IU)*
- nước cam, pha trộn (1 tách = 80 IU)*



Súp sữa và trứng/Súp Changua

Trừ khi trẻ ăn hơi nhiều hơn 3 ounce cá hồi hoặc uống năm tách 8 ounce sữa, thì khó có thể cung cấp đủ vitamin D từ thực phẩm. Hầu hết tất cả mọi người được khuyến cáo sử dụng vitamin dạng nhỏ giọt hoặc bổ sung vitamin D.

Mọi người có cần bổ sung vitamin D không?

Điều quan trọng là trao đổi với Chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký (RDN) hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế nếu quý vị có câu hỏi về việc sử dụng thực phẩm chức năng.

Con của tôi nên sử dụng loại thực phẩm chức năng nào?

Các loại thực phẩm chức năng có ở nhiều dạng. Hãy nhớ đọc nhãn hiệu và thực hiện theo hướng dẫn.

Trẻ sơ sinh: Các giọt vitamin D dạng lỏng được cung cấp riêng lẻ hoặc ở hình thức vitamin tổng hợp với vitamin A, C, sắt hoặc fluoride. Chỉ sử dụng bình nhỏ đi kèm theo sản phẩm và thực hiện theo hướng dẫn trên bao bì.

Trẻ em: Có các loại vitamin tổng hợp với vitamin D với dạng nhai. Liều lượng khác nhau tùy theo thương hiệu. Thực hiện theo hướng dẫn trên bao bì.

Con của tôi không thể nhận đủ lượng vitamin D từ việc phơi nắng hay sao?

Mọi người có thể tạo vitamin D khi da của họ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời nhưng đây không phải là nguồn đáng tin cậy ở tiểu bang Washington. Da tạo ra vitamin D, nếu có, ở thời tiết phía bắc như Washington, trừ các tháng mùa hè. Tuy là một loại sản phẩm quan trọng cần sử dụng để tránh ung thư da, nhưng kem chống nắng cũng ảnh hưởng đến lượng vitamin D mà con người có thể hấp thụ. Do đó, chúng ta không thể phụ thuộc vào việc tạo ra đủ lượng vitamin D đáp ứng nhu cầu hàng ngày của mình.



Con của tôi có thể phải nhận quá nhiều vitamin D hay không?

Nghiên cứu gần đây cho thấy rằng không có rủi ro nhận quá nhiều vitamin D từ việc kết hợp tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, thực phẩm và bổ sung vitamin khi sử dụng với liều lượng khuyến nghị.

*U.S. Department of Agriculture (Sở Nông Nghiệp Hoa Kỳ), Dịch Vụ Nghiên Cứu Nông Nghiệp. [FoodData Central](#)

**National Library of Medicine (NIH)

Đây là tổ chức mang đến cơ hội bình đẳng.
WIC của Washington không phân biệt đối xử.
Có tài liệu này bằng các định dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu.
Để yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
Điều chỉnh từ Chương Trình WIC của Oregon
DOH 960-267 November 2024 Vietnamese