

Chúng ta có đang lãng phí tiền cho thực phẩm chức năng?

Trong công bố gần đây của Nhóm chuyên trách các dịch vụ dự phòng Hoa Kỳ (US Preventive Services Task Force - USPSTF) trên Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ (JAMA), các chất bổ sung vitamin, khoáng chất và đa sinh tố không có khả năng bảo vệ người sử dụng khỏi các căn bệnh như ung thư, tim mạch hoặc tử vong. Thậm chí USPSTF còn khuyến cáo, một số thực phẩm chức năng nếu được tùy ý sử dụng còn gây hại nhiều hơn là có ích.

Thực phẩm chức năng - Lựa chọn của không ít người

Theo dữ liệu khảo sát kiểm tra sức khỏe và dinh dưỡng Hoa Kỳ do Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ thực hiện, 52% người trưởng thành được khảo sát cho biết đã sử dụng ít nhất 1 loại thực phẩm chức năng trong 30 ngày trước đó và 31% cho biết đã sử dụng thực phẩm bổ sung đa vitamin - khoáng chất. Ước tính trong năm 2021, người dân nước này chi khoảng 50 tỷ USD cho thực phẩm chức năng. Tỷ lệ sử dụng thực phẩm chức năng ở phụ nữ chiếm khoảng 64%, trong khi đó ở nam giới, con số này là 51%. Việc sử dụng thực phẩm chức năng tăng theo lứa tuổi và đạt tỷ lệ cao nhất ở phụ nữ trên 60 tuổi (82%). Thực phẩm chức năng cũng phổ biến ở hầu hết các nước châu Âu như Phần Lan, Thụy Điển, Hà Lan, Ba Lan, Tây Ban Nha... và các nước châu Á như Nhật Bản, Hàn Quốc, Trung Quốc, Ấn Độ...

Theo Báo cáo thị trường toàn cầu năm 2022 về thực phẩm chức năng do The Business Research thực hiện, quy mô thị trường thực phẩm chức năng toàn cầu



Nhiều người chi tiền cho thực phẩm chức năng trong khi có ít bằng chứng chứng minh lợi ích của chúng.

dự kiến sẽ tăng từ 180,58 tỷ USD vào năm 2021 lên 191,68 tỷ USD trong năm 2022 với tốc độ tăng trưởng kép hàng năm (CAGR) là 6,1%; dự kiến sẽ tăng lên 243,83 tỷ USD vào năm 2026 với tốc độ CAGR là 6,2%. Tính đến năm 2021, châu Á Thái Bình Dương là khu vực lớn nhất, Tây Âu là khu vực lớn thứ hai về thị trường thực phẩm chức năng.

Lý do phổ biến nhất được mọi người đưa ra khi sử dụng thực phẩm chức năng là vì sức khỏe nói chung cũng như để lấp đầy

khoảng trống về chất dinh dưỡng trong chế độ ăn uống. Bệnh tim mạch và ung thư là 2 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu (chiếm khoảng một nửa số ca tử vong hàng năm) ở Hoa Kỳ. Hầu hết người sử dụng thực phẩm chức năng đều cho rằng, thực phẩm chức năng có tác dụng chống viêm và ngăn ngừa hiện tượng stress ô xy hóa (vốn xảy ra phổ biến ở các căn bệnh về tim mạch và ung thư). Ngoài ra, tỷ lệ mắc các bệnh mạn tính bao gồm cao huyết áp và tiểu đường đang

gia tăng cũng thúc đẩy nhu cầu của người tiêu dùng về các loại thực phẩm chức năng.

Tác dụng chưa rõ ràng và “lợi bất cập hại”

Trước khi thực hiện nghiên cứu nêu trên, USPSTF đã từng thực hiện một nghiên cứu tương tự vào năm 2014. Kết luận không có gì thay đổi. Đó là: không đủ bằng chứng để chứng minh bất kỳ lợi ích nào về việc tăng cường sức khỏe hay kéo dài tuổi thọ của người một người bình thường khi dùng bổ sung các vitamin: E, D, A, B3, B6, C; canxi; beta carotene và selen. Tuy nhiên, USPSTF cho biết, có đủ bằng chứng để khuyến cáo không nên sử dụng các chất bổ sung beta carotene (chất mà cơ thể chuyển hóa thành vitamin A), để ngăn ngừa bệnh tim mạch hoặc ung thư vì “có thể tăng nguy cơ tử vong do tim mạch và ung thư phổi”. USPSTF cũng khuyến cáo, mọi người cũng không nên dùng bổ sung vitamin E vì “nó có thể không có lợi ích thực sự trong việc giảm tỷ lệ tử vong, bệnh tim mạch hoặc ung thư”. Nhiều phụ nữ sau mãn kinh bổ sung vitamin D với hy vọng giảm gãy xương, nhưng USPSTF tuyên bố vitamin D kết hợp với canxi không ảnh hưởng đến tỷ lệ gãy xương ở phụ nữ mãn kinh. Kết quả mới của USPSTF dựa trên việc phân tích 84 nghiên cứu thử nghiệm về vitamin ở gần 700.000 người, từ năm 2014 đến nay, trong đó có 52 nghiên cứu mới về chủ đề này.



Trái cây tươi là nguồn cung cấp vitamin tuyệt vời nhất.

Đầu năm 2022, Tạp chí của Đại học Tim mạch Hoa Kỳ (JACC) cũng đã đăng một loạt bài đánh giá về các chất dinh dưỡng bổ sung. Các đánh giá này dựa trên 22 nghiên cứu thử nghiệm so sánh vitamin với giả dược. Kết quả cho thấy, mọi thứ là “không thay đổi” khi bạn sử dụng vitamin hay giả dược. Điều đó có nghĩa là các thực phẩm chức năng bổ sung vitamin không làm giảm nguy cơ đau tim, đột quỵ hoặc tử vong. Sau vitamin và khoáng chất, dầu cá là chất bổ sung phổ biến thứ hai tại Hoa Kỳ và đang được khoảng 19 triệu người sử dụng. Nhiều người tin rằng, những viên nang màu hổ phách chứa axit béo omega-3 DHA và EPA này có thể làm dịu chứng viêm, giúp ngăn ngừa cục máu đông và có thể ngăn chặn các bệnh nguy hiểm về tim. Tuy nhiên, theo PGS.TS Pieter Cohen (Trường đại học Y khoa Harvard, thành viên của

nhóm nghiên cứu): “Không có dữ liệu thuyết phục nào cho thấy bổ sung omega-3 có thể ngăn ngừa các cơn đau tim đối với những người có nguy cơ”.

Ngoài ra, các chuyên gia cũng khuyến cáo, việc bổ sung liều lượng vitamin quá mức có thể gây ra một số tác dụng phụ. Ví dụ, sử dụng quá mức vitamin A có thể làm giảm mật độ khoáng của xương, ở liều cao có thể gây độc cho gan hoặc gây quái thai. Vitamin D có những tác hại tiềm ẩn khi dùng liều cao, chẳng hạn như nguy cơ tăng canxi trong máu và sỏi thận.

Chúng ta nên làm gì để tăng cường sức khỏe

Thông điệp trên từ USPSTF có lẽ sẽ khiến chúng ta suy nghĩ kỹ hơn khi chi tiền cho việc mua thực phẩm chức năng. Mặc dù vậy, nên lưu ý rằng, những khuyến nghị của USPSTF áp dụng cho



Thể dục thể thao giúp bạn duy trì sức khỏe dẻo dai, đẩy lùi bệnh tật.

những người không mang thai và những người bị mắc các căn bệnh về thiếu hụt dinh dưỡng.

TS Jeffrey Linder (Trưởng Khoa Nội tổng hợp, Trường Đại học Feinberg - Đại học Northwestern, Hoa Kỳ) cho biết: một lối sống lành mạnh sẽ giúp ngăn ngừa các căn bệnh mãn tính, bao gồm chế độ ăn cân bằng có nhiều trái cây, rau quả và hoạt động thể chất. Trong đó, chế độ ăn Địa Trung Hải được đánh giá là chế độ ăn tốt nhất. Theo đó, nhóm các thực phẩm nên ăn nhiều gồm: rau củ (bông cải xanh, rau bó xôi, cải xoăn, hành tây, cà rốt, cải mầm Brussels...), trái cây (táo, chuối, cam, nho, lê, dâu tây...), quả hạch (hạnh nhân, óc chó, hạt điều, hạt chia, hạt macadamia, hạt hướng dương, hạt bí ngô...), cây họ đậu (đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen, đậu phộng, đậu gà...),

ngũ cốc nguyên hạt (yến mạch nguyên chất, gạo lứt, lúa mạch đen, đại mạch...), cá và hải sản, dầu ô liu nguyên chất, dầu quả bơ... Nhóm các thực phẩm nên ăn vừa phải: các loại thịt gia cầm, trứng, sữa, phô mai và sữa chua. Nhóm thực phẩm nên ăn hạn chế: các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt lợn, thịt bê, thịt cừu... Nhóm thực phẩm không nên ăn: những loại đồ uống có đường, thịt chế biến sẵn, các loại ngũ cốc tinh chế, dầu tinh chế... Chế độ ăn kiêng DASH (chế độ dinh dưỡng ngăn ngừa tăng huyết áp) cũng được đánh giá cao. Cả 2 chế độ ăn Địa Trung Hải và DASH đều tránh thực phẩm chế biến sẵn và tập trung vào trái cây, rau, đậu, ngũ cốc nguyên hạt...

Một số nhóm người cần bổ sung một vài loại vitamin nhất định. Phụ nữ mang thai nên bổ sung 0,4-0,8 miligam axit folic/ngày để ngăn ngừa dị tật bẩm

sinh ống thần kinh cho thai nhi. Một số người cao tuổi có thể cần bổ sung thêm vitamin B12 và B6 vì sự hấp thụ các vitamin đó từ thực phẩm mất dần khi chúng ta già đi. Bên cạnh đó, người cao tuổi thường ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hơn so với những người trẻ tuổi. Họ có thể cần bổ sung vitamin D, nhưng liều lượng cần được bác sĩ kê đơn, vì các nghiên cứu cho thấy bổ sung quá nhiều vitamin D có thể gây hại cho cơ thể.

Xuân Quỳnh (tổng hợp)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. US Preventive Services Task Force (2022), "Vitamin, mineral, and multivitamin supplementation to prevent cardiovascular disease and cancer US Preventive Services Task Force Recommendation Statement", *JAMA*, **327(23)**, pp.2326-2333, DOI:10.1001/jama.2022.8970.
2. prnewswire.com/news-releases/global-functional-food-ingredients-market-report-2022-2026-demographic-and-macro-factors-influencing-growth-in-functional-food-ingredients-market-301557266.html.
3. cdc.gov/nchs/data/databriefs/db399-H.pdf.
4. health.harvard.edu/heart-health/are-you-wasting-money-on-supplements.