

### Nguyễn Thị Thúy Hằng - Khoa Dược

Trong xã hội phát triển ngày nay cụm từ “VITAMIN” không xa lạ với nhiều người và được sử dụng rất phổ biến. Ai cũng biết vitamin rất cần thiết cho sức sống tuy nhiên không phải ai cũng nắm rõ được nguồn gốc, vai trò của từng loại vitamin và nguy cơ khi sử dụng vitamin không đúng cách.

Vitamin là những hợp chất hữu cơ được cung cấp với số lượng nhỏ từ các nguồn thực ăn, nó không thể thiếu đối với người và động vật để tạo ra các coenzym cần thiết cho các phản ứng chuyển hóa khác nhau trong cơ thể. Đa số các vitamin có trong các nguồn thực ăn nên chế độ nuôi dưỡng tốt, người khỏe mạnh thì không cần đưa vitamin dưới hình thức thuốc vào cơ thể. Khi nguồn dinh dưỡng thiếu vitamin hoặc rối loạn hấp thu hoặc nhu cầu của cơ thể cần tăng quá mức cung cấp hàng ngày thì sẽ gây ra thiếu vitamin nên tùy vào bệnh mà cần bổ sung lượng vitamin thích hợp.

## VITAMINS



[Xem tiếp tại đây](#)