

CÔNG TY TNHH VGREEN THÁI NGUYÊN

Tổ 5, phường Quan Triều, tỉnh Thái Nguyên

TÀI LIỆU KHOA HỌC MINH CHỨNG

**(Kèm theo hồ sơ tự công bố sản phẩm
Thực phẩm bổ sung Thạch Siluta**

Số tự công bố: 012/VG/2026)

Thái Nguyên, năm 2026



BẢNG DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO DÙNG CHO
Sản phẩm THỰC PHẨM BỔ SUNG THẠCH SILUTA

	Tài liệu chứng minh
1	Thực phẩm chức năng, PGS TS y học Trần Đáng, NXB y học, trang 355 - 356



VAFF

HIỆP HỘI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VIỆT NAM

The Vietnam Association of Functional Food

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG Functional Food

Chủ biên: TRẦN ĐĂNG

Phó Giáo sư, Tiến sĩ Y học



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

II. VAI TRÒ CÁC CHẤT KHOÁNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

1. 7 nguyên tố có nhiều trong cơ thể (Ca, K, Na, Mg, Cl, P, S)

1.1. Canxi (Ca)

1.1.1. Hàm lượng trong cơ thể: 1000 – 1500g, chiếm 1,6% trọng lượng cơ thể

1.1.2. Vai trò:

- (1) Canxi là thành phần chính của xương, răng và móng (chiếm 99% Canxi trong cơ thể), 1% canxi ở máu, dịch ngoại bào và tổ chức phần mềm. Cùng với P và Mg, Ca có vai trò hàn gắn các điểm xương bị tổn thương, giúp xương phát triển và giữ được tính cứng, chắc.
- (2) Là thành phần chính trong quá trình cốt hóa của xương.
- (3) Cùng với P, tạo ra các tế bào xương mới, tái tạo các đầu xương ở các khớp vận động bị hao mòn.
- (4) Tham gia truyền dẫn thông tin thứ 2 và dẫn truyền xung động thần kinh qua Xi-náp.
- (5) Tham gia vào toàn quá trình co, giãn cơ, mọi hiện tượng của cơ thể và công năng của tế bào.
- (6) Canxi tham gia vào quá trình đông máu, nhịp đập của tim.

1.1.3. Nhu cầu:

TT	Lứa tuổi	Lượng Ca hàng ngày (mg)
1	Trẻ sơ sinh	300-400
2	Trẻ 1-3 tuổi	600
3	Trẻ 4-9 tuổi	700
4	Trẻ 10-12 tuổi	1000
5	Trẻ 13-19 tuổi	1200
6	Người lớn	800-900
7	Phụ nữ có thai • 3 tháng đầu • 3 tháng giữa • 3 tháng cuối + thời kỳ cho con bú	800 1200 1200
8	Phụ nữ mãn kinh	1200-1500
9	Người già	1000-1200

1.1.4. Hàm lượng Ca trong thực phẩm:

+ Phô-mai bò	540mg/100g
+ Phô-mai dê	190
+ Yaourt	140
+ Sữa	120
+ Cá mòi (Sắc-đin)	330
+ Hạt hạnh nhân	234

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG - Functional Food

+ Rau cải xoăn (cresson)	180
+ Củ cải	150
+ Quả chà là khô	126
+ Sữa đậu nành	150
+ Quả ôliu	106
+ Bắp cải, dưa bắp cải	48
+ Các loại rau xanh và quả tươi	20-60

1.1.5. Chú ý khi bổ sung Canxi:

+ Khi bổ sung Ca cần đồng thời bổ sung vitamin D, vitamin B₆, vitamin C, Mg và Zn để kích thích hấp thu và tập trung Ca vào xương, tránh đóng cặn ở các cơ quan, nội tạng gây ra sỏi, bệnh tim mạch.

+ Khi có dư vitamin D, cơ thể hấp thu Ca dễ dàng hơn, dẫn tới mức dư thừa Canxi, có thể đóng cặn ở thận, mạch máu, khớp xương, tế bào não. Hiện tượng Ca hóa tế bào mềm như vậy dễ xảy ra ở người cao tuổi. Để ngăn chặn tình trạng trên, nên duy trì một lượng Mg cần thiết. Mg có tác dụng ngăn không cho Ca xâm nhập vào tế bào mềm, hướng Ca hội nhập vào tế bào xương.

+ Khi bổ sung Ca, không nên uống nhiều cafe và ăn mặn vì chúng làm tăng đào thải Ca qua nước tiểu.

+ Trẻ em không nên uống nhiều nước có Gaz vì: làm tăng thải Ca, có hại cho xương vì tính acid của nước có Gaz và nước ngọt có Gaz thường chứa những hợp chất P, mà P kết hợp với Ca tạo thành các muối không tan dễ đóng cặn, có thể ngăn cản lưu thông máu.

+ Hàng ngày, lượng Ca thải ra ngoài qua phân: 450 mg, qua nước tiểu: 100-250mg/1lít, qua mồ hôi: 100-150mg/lít.

1.2. Kali (K):

1.2.1. Hàm lượng trong cơ thể: Người nặng 70kg có khoảng 140g K. 90% lượng K nằm trong các tế bào.

1.2.2. Vai trò:

+ Tạo thế cân bằng ion K (bên trong tế bào) và ion Na (bên ngoài tế bào). Sự cân bằng 2 ion này cần thiết cho hoạt động cơ tim.

+ Thiếu hoặc thừa K⁺ đều làm tim đập nhanh hơn, dẫn tới loạn nhịp tim.

+ Tham gia tạo ra tế bào mới của thai nhi, tái tạo các tế bào làm lành vết thương, hồi phục sức khỏe.

1.2.3. Nhu cầu:

+ Cơ thể luôn luôn có nhu cầu về K nhưng với mức độ thích hợp.

+ Thiếu hoặc thừa K đều có hại cho sức khỏe.

+ Thiếu K hay đi kèm thiếu Mg, làm dễ mệt mỏi hay bị chuột rút, cảm giác kiến bò tay chân, rối loạn tiêu hóa. Thiếu kéo dài, có thể bị loạn nhịp tim, bại liệt.

+ Thừa K: có thể viêm ruột, suy thận, loạn nhịp tim hoặc tim ngừng đập.