

Vitamin C có nhiều trong tự nhiên như: rau củ, hoa quả tươi. Nhiều người vẫn luôn thắc mắc [uống vitamin C có nóng không?](#)

Vitamin C là loại vitamin tan trong nước và hoàn toàn không dự trữ bên trong cơ thể. Vì thế mà nếu uống vitamin C đúng cách thì sẽ không khiến cơ thể bị nóng. Tuy nhiên nếu uống Vitamin C mỗi ngày, liều cao hay uống trong thời gian dài thì cơ thể có thể nổi mụn, mẩn đỏ, mụn do nóng trong. Đây chính là dấu hiệu “nóng” khi dùng vitamin C mà nhiều người gặp phải. Nếu như gặp tình trạng này thì bạn cần bổ sung thêm nước cho cơ thể, giảm lượng vitamin C sử dụng xuống. Tốt nhất nên đến thăm khám tại các cơ sở y tế để được tư vấn liều lượng phù hợp.

Vitamin E là một loại vitamin tan trong dầu, có tính chất chống oxy hóa và hỗ trợ bảo vệ các tế bào khỏi tổn thương. [Vitamin E có nhiều trong thực phẩm nào?](#) Câu trả lời sẽ là:

- Dầu hạt: Dầu hạnh nhân, dầu hạt lanh, dầu đậu nành và dầu cây cỏ tốt là những nguồn giàu vitamin E.
- Hạt và hạt chứa dầu: Hạt hướng dương, hạt bí, hạt óc chó, hạt chia, và hạt lựu đều có nhiều vitamin E.
- Các loại quả hạt: Quả lựu, quả dứa, quả mâm xôi, quả kiwi, và quả avocados đều chứa vitamin E.
- Rau xanh lá cây: Rau bina, rau xà lách, rau chân vịt, và cải bó xôi cũng là nguồn cung cấp vitamin E.
- Thực phẩm chế biến từ ngũ cốc nguyên hạt: Ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì lúa mạch, và các sản phẩm từ lúa mạch cũng chứa vitamin E.
- Các loại hạt khô và trái cây sấy khô: Óc chó sấy khô, mận sấy khô, và các loại hạt sấy khô cũng là nguồn vitamin E.

[Khi nào cần cho trẻ đi khám dinh dưỡng](#), các chuyên gia cho biết trước 2 tuổi trẻ nên đi khám dinh dưỡng vào 6 mốc thời gian gồm 6 tháng, 9 tháng, 12 tháng, 15 tháng, 18 tháng và 24 tháng. Đây là giai đoạn hoàn thiện não bộ trẻ. Sau 2 tuổi, bố mẹ nên cho bé thăm khám định kỳ 1 – 2 lần/năm. Tuy nhiên, khi thấy trẻ có các dấu hiệu sau đây thì cần đi khám dinh dưỡng ngay:

- Trẻ suy dinh dưỡng.
- Thừa cân, béo phì.
- Trẻ ăn ít, lười ăn.
- Sụt cân hoặc tăng cân một cách đột ngột.
- Cân nặng, chiều cao không phù hợp với mức bình thường ở độ tuổi của trẻ.
- Kém hấp thu hoặc mắc bệnh đường tiêu hóa.
- Trẻ chậm chạp hoặc thường xuyên cáu kỉnh vô cớ.
- Da xanh xao, nhợt nhạt, tóc rụng nhiều.
- Tính chỉ số khối cơ thể không cân xứng.
- Hay ốm vặt, bị nhiễm trùng tái phát.

Tham khảo thêm kiến thức dinh dưỡng tại: [Viện NRECI](#)