

– Trong cơ thể người, Molybden tập trung nhiều ở gan, thận, rồi tới các tế bào mỡ, các tuyến thượng thận và xương, phổi, lá lách. Các cơ bắp và não cũng có nhưng ít, nó cũng tồn tại trong men răng.



- Molybden là 1 trong những nguyên tố vi lượng không thể thiếu trong cơ thể con người, đề phòng thiếu máu, thúc đẩy phát triển, giúp chuyển hóa chất béo và đường.
- Molybden tồn tại trong răng có thể hỗ trợ việc ngừa sâu răng.
- Nó giúp giải độc đồng quá nhiều trong cơ thể.
- Nó còn phòng ngừa nguy cơ giảm khả năng sinh sản.
- Thiếu Molybden sẽ gây tim đập nhanh, thờ đốc, hồi hộp bất an...
- Những người mắc các chứng dị ứng, hen, bệnh đường ruột, trẻ sinh non, người có tỷ lệ acid uric trong máu quá thấp hoặc tỷ lệ aldehyd quá cao, những người suy dinh dưỡng, người có hàm lượng đồng trong máu cao... thì cần bổ sung Molybden.

Với trẻ em

- Molybden là nguyên tố vi lượng quan trọng đảm bảo cho trẻ phát triển toàn diện, giúp bé ăn ngon, tránh còi xương, suy dinh dưỡng...
- Trẻ cân nặng 10 kg sẽ có chừng 1.0 mg Molybden trong cơ thể.

Với phụ nữ mang thai

- Molybden cần thiết cho quá trình chuyển hóa protein và chất béo, đồng thời giúp thai nhi cử động và hấp thụ sắt tốt hơn.
- Lượng molybden cần thiết mỗi ngày cho thai phụ là 50 microgam.



Nội tạng động vật, rau xanh sẫm màu, đậu nành, đậu xanh, ngũ cốc chưa tinh chế là nguồn chứa Molybden tự nhiên. Thường thì ăn uống bình thường, đầy đủ sẽ không lo thiếu molybden.



Sữa cũng là nguồn bổ sung molybden cho cơ thể, gồm cả các loại sữa dành cho trẻ em, sữa cho bà bầu...

– Molybden có 2 mặt tác dụng: thiếu sẽ làm cơ thể nhiễm độc, kể cả nguy cơ bệnh ung thư; nhưng thừa sẽ làm giảm quá mức đồng trong cơ thể và gây ra 1 số chứng bệnh về khớp như Gout.

– Nhu cầu hấp thụ trung bình mỗi ngày với molybden là 0.3 mg, hấp thụ trên 0.4 mg có thể gây ngộ độc.

– Thiếu hụt Molybden do hấp thụ dưới 0.05 mg/ngày, có thể gây ra còi cọc, giảm ngon miệng...

– Sử dụng thuốc có Molybden có thể gặp 1 số tác dụng phụ như mệt mỏi, đau đầu, đau khớp. Molybden, hay chì, là vi chất cần thiết để phòng ngừa thiếu máu, giải độc đồng, tránh suy dinh dưỡng ở trẻ. Thiếu hay thừa Molybden đều có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, nên bạn cần bổ sung Molybden đúng theo nhu cầu cơ thể.

TÌM HIỂU THÊM TẠI: <https://fifa4.net/>

Bài viết [Molybden là gì?](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/molybden-la-gi/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlqWNYggo9pF