



اغلب مکمل‌های غذایی تأثیری بر طول عمر و سلامت قلب ندارند

یک مطالعه بزرگ نشان داده است که مصرف مکمل‌های ویتامین تأثیر قابل توجهی بر افزایش طول عمر و سلامت قلب ندارد.

یک مطالعه بزرگ نشان داده است که مصرف مکمل‌های ویتامین تأثیر قابل توجهی بر افزایش طول عمر و سلامت قلب ندارد.

به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، یک مطالعه بزرگ شامل 277 آزمایش بالینی در مورد اثر مکمل‌های غذایی و رژیمی نتیجه گرفت که تقریباً تمام مکمل‌های ویتامین و معدنی هیچ نقشی در افزایش طول عمر یا جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی ندارند.

این مطالعه جدید، اطلاعات تعداد زیادی از آزمایشات بالینی را به صورت تصادف بررسی کرد که شامل بررسی اثر 16 مکمل ویتامین و ارتباط آنها با مرگ و میر عمومی و شرایط قلبی و عروقی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی بود.

تقریباً تمام مکمل‌های مورد بررسی، از جمله مولتی ویتامین‌ها، سلنیوم، ویتامین A، ویتامین B6 و ویتامین D، هیچ ارتباطی با افزایش یا کاهش خطر ابتلا به مرگ و یا بیماری‌های قلبی نداشتند.

تنها سه رژیم غذایی مفید بود. تعجبی نداشت که رژیم‌های کم نمک باعث حدود 10 درصد کاهش بیماری قلبی و مرگ در افراد سالم می‌شود و مکمل امگا 3 و اسید فولیک نیز اثرات مفید اندکی نشان دادند و محققان آنها را در دسته کم اثر قرار دادند.

"صفی خان" سرپرست این مطالعه گفت: تجزیه و تحلیل ما یک پیام ساده دارد؛ اگرچه ممکن است شواهدی وجود داشته باشد که چند مکمل بر مرگ و سلامت قلبی و عروقی تأثیر می‌گذارند، اما اغلب مولتی ویتامین‌ها، مکمل‌های معدنی و انواع مختلف رژیم‌های غذایی هیچ اثر قابل اندازه‌گیری و توجهی بر طول عمر یا کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی ندارند.

بر اساس این مطالعه مکمل‌هایی که حتی باعث افزایش مرگ و میر و یا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند، مصرف همزمان مکمل‌های کلسیم و ویتامین D هستند. در حالیکه مصرف جداگانه و مستقل این دو مکمل هیچ خطر یا منفعتی برای سلامتی بدن ندارد، اما هنگامی که این دو مکمل همزمان مصرف می‌شوند، 17 درصد خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهند. این نتیجه‌گیری حاصل 20 آزمایش بررسی اثرات مصرف مکمل‌های ترکیبی بود.

این نخستین بررسی مطالعات علمی در مقیاس بزرگ نیست که نتیجه‌گیری می‌کند مکمل‌های ویتامین در بزرگسالان سالم بی‌فایده است. در دو مطالعه در سال 2018 نیز نتایج مشابهی به دست آمد. همه این مطالعات نتیجه گرفتند که اگر شما یک فرد بالغ و سالم هستید و بدنتان هیچ کمبودی ندارد، پس مصرف مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی هیچ اثری بر طول عمر یا ضمانت سالم ماندن شما ندارد.

محققان در این مطالعه جدید خاطرنشان ساختند بیش از نیمی از آمریکایی‌ها روزانه نوعی مکمل ویتامین مصرف می‌کنند و درآمد این صنعت بیش از 30 میلیارد دلار در سال است.

"ارین میچوز" پژوهشگر ارشد این تحقیق می‌گوید اگر شما یک رژیم غذایی خوب دارید و به طور کلی سالم هستید، لازم نیست مکمل‌های ویتامین مصرف کنید.

وی افزود: جادویی که مردم در مکمل‌های غذایی به دنبال آن هستند، وجود ندارد. مردم باید بر روی دریافت مواد مغذی خود از یک رژیم غذایی سالم برای قلب تمرکز کنند، زیرا اطلاعات به دست آمده نشان می‌دهند که اکثر بزرگسالان سالم نیازی به مکمل ندارند.

مهم است که توجه داشته باشید که این مطالعات شامل بیمارانی که از کمبود یک شاخص در بدنشان رنج می‌برند

نمی شود. ضمن اینکه این نوع از بررسی ها فقط به مرگ و میر نهایی و یا نتایج کلی قلب و عروق نگاه می کنند، بنابراین مطمئنا مصرف برخی مکمل ها می تواند مزایای سلامتی خاصی را به همراه داشته باشد.

در نهایت اصلی ترین مزیت این تحقیق قانع کننده این است که اگر ورزش کنید، غذای خوب بخورید و زندگی سالمی داشته باشید، بنابراین هیچ مزیت اضافی از مکمل های ویتامین دریافت نخواهید کرد.

تحقیقات جدید در مجله Annals of Internal Medicine منتشر شده است.