

## مکمل‌های ویتامینی بخوریم یا نه؟

محققان بر این باورند که برخلاف آنچه عامه مردم تصور می‌کنند، مصرف قرص‌های ویتامین آنقدرها هم برای سلامتی مفید نیست و برعکس می‌تواند خطراتی را به دنبال داشته باشد.



محققان بر این باورند که برخلاف آنچه عامه مردم تصور می‌کنند، مصرف قرص‌های ویتامین آنقدرها هم برای سلامتی مفید نیست و برعکس می‌تواند خطراتی را به دنبال داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه فرهیختگان، لینوس پاولینگ، شیمیدان آمریکایی از 65 سالگی در سال 1964 در آب پرتقال روزانه خود ویتامین C می‌ریخت و تصور می‌کرد این کار برای سلامتی او مفید خواهد بود. تحقیقات او در 50 سالگی روی چگونگی شکل‌گیری پروتئین‌ها به دانشمندان در رمزگشایی ساختار DNA کمک کرد. یک سال بعد، پاولینگ، برنده جایزه نوبل شیمی درباره کنار هم قرار گرفتن مولکول‌ها شد. بعد از آن ویتامین C مطرح شد.

او در کتابی به اهمیت مکمل ویتامین C اشاره کرد که می‌تواند سرماخوردگی را درمان کند. به گفته او، مصرف روزانه 18 هزار میلی‌گرم معادل 18 گرم ویتامین C می‌توانست در جلوگیری از سرماخوردگی موثر باشد. او در کتاب بعدی خود درمان آنفلوآنزا را نیز ساده عنوان کرد و معتقد بود با مصرف ویتامین C درمان می‌شود. با شیوه ویروس HIV در آمریکا طی دهه 1980، پاولینگ مدعی شد حتی این بیماری نیز با مصرف ویتامین C درمان‌پذیر است.

در سال 1992 از او مقاله تحت عنوان «قدرت ویتامین‌ها» به چاپ رسید. او در این مقاله به این نکته اشاره کرده بود که با مصرف ویتامین‌ها می‌توان بیماری‌های قلبی و عروقی، آب‌مروارید و حتی سرطان را درمان کرد. چاپ همین مقاله باعث رشد چشمگیر مولتی‌ویتامین‌ها و سایر مکمل‌های غذایی شد و پاولینگ به شهرت زیادی دست یافت. به گزارش «BBC» این در حالی است که بعد از سال‌ها، تحقیقات نشان داده مکمل‌های ویتامین تاثیر بسیار کمی روی سلامت افراد دارند. تئوری‌های پاولینگ بر این استوار بود که ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان به شمار می‌رود.

از سال‌ها پیش تاکنون تحقیقات زیادی روی مکمل‌ها صورت گرفته است تا تاثیر آن را روی سلامتی و زنده ماندن افراد بررسی کنند. محققان با مطالعه 29 هزار و 133 نفر در دهه 50 زندگی‌شان دریافته‌اند که مصرف مکمل‌ها در این افراد که همگی سیگاری بوده‌اند، تا 16 درصد خطر ابتلا به سرطان ریه در آنها را افزایش می‌دهد. چنین اثر مشابهی در زنان یائسه‌ای که از اسیدفولیک (از خانواده ویتامین B) استفاده می‌کرده‌اند، نیز مشاهده می‌شد؛ به طوری که خطر ابتلا به سرطان سینه را در آنها تا 20 درصد افزایش می‌دهد.

برخی مطالعات نشان می‌دهد مکمل‌های آنتی‌اکسیدان مزایایی برای سلامتی دارد که از آن جمله می‌توان به کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان پانکراس اشاره کرد؛ اما مقدار مصرف آن باید توسط پزشک تعیین شود چراکه مصرف آن تا پایان عمر مفید نیست.