

میوه و سبزی را جایگزین مولتی ویتامین کنید



این روزها استفاده از کپسول‌های رنگارنگ مولتی‌ویتامین در بیشتر جوامع باب شده است.

آن قدر مردم در مورد خطر بیماری‌های مزمن، سرطان، پیری، آلزایمر و مانند آن شنیده‌اند که برای فرار از آن حتی شده از طرف خودشان تجویزهای مختلف می‌کنند که ویتامین‌های مختلف از همین تجویزهاست. با این حال، تازه‌ترین مطالعات، فایده این ویتامین‌ها را زیر سؤال برده‌اند؛ به‌خصوص وقتی به‌صورت مکمل مصرف شوند.

محققان از جمع‌بندی این مطالعات چنین نتیجه‌گیری می‌کنند که بهتر است به جای آنکه به قرص‌ها و کپسول‌های رنگارنگ ویتامینی، به مصرف متعادل میوه‌ها و سبزی‌های تازه حاوی این ویتامین‌ها روی آوریم تا از همه فواید آن به اندازه لازم بهره ببریم.

یکی از این مطالعات که به‌تازگی نتایج آن در نشریه انجمن پزشکی آمریکا چاپ شده، نشان می‌دهد که مصرف ویتامین C یا E، نقشی در کاهش میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، شامل حمله قلبی یا سکته مغزی ندارد.

رویتز گزارش کرده است در این مطالعه که روی بیش از 14 هزار نفر انجام شده مشخص شده که طی 8 سال مطالعه، مصرف این ویتامین‌ها هیچ تفاوتی با مصرف دارونما

(ماده‌ای بی‌اثر) نداشته است. بیشتر مطالعات آزمایشگاهی نشان داده بود که این ویتامین‌ها خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و به همین علت می‌توانند رادیکال‌های آزاد حاصل از سوخت‌وساز بدن را از بین ببرند؛ موادی که تجمع آنها در بدن می‌تواند سبب تسریع فرآیندهای پیری سلولی، سرطان و بیماری‌های دیگر شود. همچنین مطالعات دیگر نشان داده بود که مصرف میوه‌جات و سبزیجات، از این جهت که حاوی اینگونه مواد آنتی‌اکسیدانی هستند، می‌توانند از احتمال ابتلا به این بیماری‌ها بکاهند.

اما آیا مصرف این ویتامین‌ها، به‌صورت مکمل‌های جداگانه هم می‌تواند چنین خاصیت مفیدی داشته باشد؟ این سؤال است که مطالعات بعدی در پی پاسخ به آن بوده‌اند و جواب اکثر آنها به آن منفی بوده است. به‌عنوان مثال، در یکی از این مطالعات در دانشگاه کپنهاگ، مشخص شده که هیچ دلیل محکمی برای اینکه مولتی‌ویتامین‌ها بتوانند باعث افزایش طول عمر شوند، به دست نیامده است.

وقتی این محققان، نتایج 20 مطالعه مرتبط‌تر و معتبرتر را انتخاب و تحلیل کردند، به نتیجه جالب‌تری رسیدند و آن اینکه انواع ویتامین‌ها حتی ممکن است باعث مرگ زودرس شوند. به این ترتیب که ویتامین E، باعث بالا رفتن 4 درصدی احتمال مرگ زودرس می‌شود، بتاکاروتن، آنتی‌اکسیدان معروف و پیش‌ساز ویتامین A، باعث افزایش 7 درصدی آن می‌شود و خود ویتامین A باعث 16 درصد افزایش در احتمال مرگ زودرس افراد می‌شود. در این بررسی‌ها، نتیجه قابل‌ارائه‌ای در مورد مصرف ویتامین C و همچنین سلنیوم به دست نیامده است.

مطالعه دیگر، سال گذشته میلادی، در دانشگاه کلرادو آمریکا انجام شد که نشان می‌داد برخلاف آنچه متخصصان و ایمنی‌شناسان تصور می‌کردند مصرف ویتامین E، نه تنها تأثیر مثبتی در کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه ندارد بلکه در صورت زیاده‌روی در مصرف ممکن است احتمال بروز آن را افزایش هم بدهد.

این محققان در آن زمان در شماره فوریه نشریه «طب اورژانس و بیماری‌های تنفسی» اعلام کرده بودند استفاده از روزی 400 میلی‌گرم از این ویتامین یا بیشتر در درازمدت، می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا 28 درصد بالا ببرد. براساس این مطالعه، همچنین مشخص شده بود که این خطر، به‌خصوص در مورد سیگاری‌ها به شکل جدی‌تری وجود دارد.

مطالعه دیگری که نتایج آن بهار سال 2004 منتشر شد، نشان‌دهنده تأثیر منفی ویتامین‌های اضافی بر سوختن کلسترول در بدن بود. در این مطالعه که در دانشگاه نیویورک روی تأثیر 2 ویتامین E و C و آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن انجام شده بود، مشخص شد این 3 عامل، می‌توانند آنزیم‌های کبدی مسئول سوزاندن کلسترول بد خون، به نام VLDL را مهار کنند و به این ترتیب باعث تجمع آن در بدن شوند.

مطالعات پیشین نشان داده بودند که افرادی که ویتامین‌های بیشتری دریافت می‌کنند، چربی کمتری در رگ‌هایشان رسوب می‌کند و به همین علت، محققان تصور کرده بودند که شاید مصرف ویتامین اضافی هم بتواند با تاثیرگذاری مثبت روی سوخت‌وساز چربی‌ها، در کاهش بروز تصلب شرایین، مؤثر باشد؛ بیماری‌ای که از رسوب چربی‌ها در دیواره رگ‌ها ایجاد می‌شود و موجب حمله قلبی و سکته مغزی در تعداد زیادی از بیماران می‌شود. با این حال، نتایج مطالعات انجام‌شده، خلاف این را نشان داد و محققان را از یافتن راه میان‌بری برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و در نتیجه کاهش مرگ‌ومیر زودرس این بیماران ناامید کرد.

مطالعات دیگری نیز در مورد تاثیر احتمالی مصرف مولتی‌ویتامین‌ها بر میزان ابتلا به سرطان‌ها انجام شده و نتایج مشابهی داشته است. محققان مرکز ملی تحقیقات سرطان آمریکا در سال 2007 نشان دادند مردانی که در روز بیش از يك عدد قرص مولتی‌ویتامین استفاده می‌کنند، 32 درصد بیشتر از سایر مردان به سرطان پروستات مبتلا می‌شوند. ضمن اینکه احتمال کشندگی سرطان پروستات هم در این مردان، در مقایسه با سایر مردانی که هیچ‌گاه به‌طور منظم از این قرص‌ها استفاده نکرده‌اند، تقریباً دو برابر است

سلامت نیوز