

ویتامین های مکمل تاثیر مثبتی بر بدن ندارند

تحقیقی جدید نشان می دهد ویتامین ها و مواد معدنی مکملی که افراد مصرف می کنند، هیچ تاثیری در سلامتشان ندارد و به خصوص از بیماری های قلبی و حمله قلبی جلوگیری نمی کند.



تحقیقی جدید نشان می دهد ویتامین ها و مواد معدنی مکملی که افراد مصرف می کنند، هیچ تاثیری در سلامتشان ندارد و به خصوص از بیماری های قلبی و حمله قلبی جلوگیری نمی کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از نیواطلس، بسیاری از دانشمندان ادعا می کنند بیشتر افرادی که ویتامین های مکمل دریافت می کنند، آن را از طریق ادرار دفع می کنند و این ویتامین ها تاثیری بر بدنشان ندارد. اکنون گروهی از دانشمندان بین المللی در یک تحلیل بزرگ این امر را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که بیشتر ویتامین های مکملی که افراد می خورد هیچ مزیتی ندارد. این امر به خصوص درباره جلوگیری از بیماری های قلبی، حمله قلبی و مرگ پیش از هنگام صادق است.

محققان به طور سیستماتیک ۱۷۹ آزمایش کلینیکی را ارزیابی کردند که بین ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷ منتشر شده بود. این آزمایش ها تاثیر طیفی از ویتامین ها و مواد معدنی مکمل روی کاهش ریسک بیماری قلبی، سکته و مرگ را بدون در نظر گرفتن علت را بررسی کرده بودند.

چهار مکملی که به طور معمول استفاده می شود (مولتی ویتامین، ویتامین دی، کلسیوم و ویتامین سی) از لحاظ آماری هیچ مزیت قابل توجهی در کاهش خطر شرایط سلامتی گفته شده نداشتند.

دیوید جنکینز مولف ارشد این تحقیق می گوید: ما با تعجب متوجه شدیم این مواد مکمل تاثیرات مثبت اندکی دارند. بررسی های ما نشان داد اگر فردی تصمیم دارد از مولتی ویتامین، ویتامین دی، کلسیوم یا ویتامین سی استفاده کند، ضرری متوجه او نیست اما هیچ مزیتی نیز برای او ندارد.

تنها تاثیر قابل توجه در این تحقیق رابطه مثبت میان اسید فولیک و اجتناب از بیماری قلبی بود. همچنین رابطه منفی نامحسوسی که نشان می دهد نیاسین و آنتی آکسیدان ها احتمالاً خطر مرگ را در تمام علل افزایش می دهند.

دانشمندان به این نتیجه رسیدند که رژیم غذایی سالم شامل غذاهای فراوری نشده مانند میوه، سبزیجات و خشکبار هنوز هم موثرترین راه برای دریافت ویتامین و مواد معدنی است.

شیوا سعیدی قوی اندام