



خطر احتمالی شکستگی استخوان با مصرف زیاد ویتامین آ

براساس یک مطالعه منتشر شده در مجله "Endocrinology"، مصرف بیش از حد "ویتامین آ" (vitamin A) ممکن است سبب تضعیف استخوان‌ها و درنهایت شکستگی آنها شود.

براساس یک مطالعه منتشر شده در مجله "Endocrinology"، مصرف بیش از حد "ویتامین آ" (vitamin A) ممکن است سبب تضعیف استخوان‌ها و درنهایت شکستگی آنها شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، این مطالعه که بر روی موش‌ها انجام شده است، نشان داد که مصرف مداوم ویتامین آ و بیش از حد توصیه پزشک، به طور قابل توجهی سبب تضعیف استخوان‌ها می‌شود و بنابراین افراد می‌توانند به مصرف مکمل‌های ویتامین آ در رژیم غذایی‌شان محتاط باشند.

ویتامین آ یک ویتامین ضروری است که برای فرآیندهای بیولوژیکی متعددی از قبیل رشد، بینایی، ایمنی و عملکرد ارگان‌های بدن مهم و ضروری است. بدن ما قادر به تولید ویتامین آ نیست، اما یک رژیم غذایی سالم که شامل گوشت، لبنیات و سبزیجات باشد برای حفظ نیازهای تغذیه‌ای بدن کافی می‌باشد.

بعضی از شواهد نشان می‌دهد افرادی که مکمل‌های ویتامین آ مصرف می‌کنند در معرض خطر ابتلا به شکستگی استخوان قرار دارند. مطالعات پیشین که بر روی موش‌ها انجام شده بود نشان داد که مصرف بیش از حد ویتامین آ در یک بازه زمانی کوتاه منجر به کاهش ضخامت استخوان و افزایش خطر شکستگی استخوان شده است.

اکنون در این مطالعه پژوهشگران "دانشگاه یوتبری" (University of Gothenburg) سوئد برای نخستین بار به بررسی مصرف طولانی مدت دوزهای پایین ویتامین آ بر روی افراد پرداخته‌اند.

در این مطالعه، دکتر "اولف لرنر" (Ulf Lerner) و همکارانش از "دانشگاه یوتبری" گزارش دادند موش‌هایی که در طول دوره زمانی طولانی دوزهای پایین ویتامین آ دریافت کرده بودند پس از 8 روز، ضخامت استخوان‌های آنها کاهش یافته بود.

دکتر "اولف لرنر" گفت: مصرف بیش از حد ویتامین آ ممکن است خطر بروز اختلالات تضعیف استخوان را در انسان افزایش دهد، اما باز هم تحقیقات بیشتری لازم است.