

مصرف بیش از حد نیاسین برای قلب مضر است

نیاسین یک ویتامین B ضروری است، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف بیش از حد آن ممکن است به قلب آسیب برساند.



نیاسین یک ویتامین B ضروری است، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف بیش از حد آن ممکن است به قلب آسیب برساند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دانشمندان گزارش دادند که مقادیر بیش از حد نیاسین می تواند باعث التهاب شود و به رگ های خونی آسیب برساند.

دکتر «استنلی هازن»، نویسنده ارشد این مطالعه و رئیس علوم قلب و عروق و متابولیک در کلیولند، می گوید: «یک فرد عادی باید از مصرف مکمل های نیاسین خودداری کند، زیرا مصرف بیش از حد نیاسین می تواند به طور بالقوه منجر به افزایش خطر ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی شود.»

طبق گفته محققان، مقدار توصیه شده روزانه نیاسین برای مردان ۱۶ میلی گرم در روز و برای زنانی که باردار نیستند، ۱۴ میلی گرم در روز است.

از دهه ۱۹۴۰، زمانی که غلات با نیاسین غنی شدند، آمریکایی ها مقدار زیادی ویتامین را در رژیم غذایی خود دریافت کردند. هازن گفت: «اقدام به غنی سازی این مواد غذایی به دلیل شواهدی انجام شد که نشان می دهد سطوح بسیار پایین نیاسین می تواند باعث ایجاد یک بیماری بالقوه کشنده به نام پلاگر شود.»

در مطالعه جدید، تیم تحقیق ابتدا نمونه های خون ناشتا را از تقریباً ۱۲۰۰ بیمار که برای ارزیابی بیماری قلبی به یک مرکز قلب و عروق مراجعه کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. آنها مشاهده کردند در برخی از نمونه های خون ماده ای به نام ۴PY وجود داشت که تنها زمانی ساخته می شود که نیاسین بیش از حد در بدن وجود داشته باشد.

این یافته منجر به دو مطالعه دیگر برای تأیید اعتبار آن شد که شامل داده های مربوط به بیش از ۳۰۰۰ بزرگسال بود که یا به بیماری قلبی مبتلا بودند یا مشکوک ابتلاء به آن بودند. این دو مطالعه، یکی در ایالات متحده و دیگری در اروپا، نشان داد که سطوح ۴PY خطر آینده حمله قلبی، سکته مغزی و مرگ را پیش بینی می کند.

بخش پایانی مطالعه به آزمایش روی موش تبدیل شد. هنگامی که ۴PY به آنها تزریق شد، التهاب در رگ های خونی جوندگان افزایش یافت.

محققان ابراز امیدواری کردند که صنایع غذایی استفاده از نیاسین را در محصولاتمانند نان متوقف کنند.

به گفته محققان، این کشف همچنین ممکن است به راه های جدیدی برای کاهش التهاب عروق خونی منجر شود.