



آیا مولتی ویتامین ها می توانند خطرناک باشند؟

بسیاری از مواد مغذی در مقدار زیاد می توانند عوارض یا حتی مشکلات جدی ایجاد کنند. این موضوع به ویژه درباره ویتامین های محلول در چربی مانند آ، دی، ئی و کا اهمیت دارد زیرا در بدن ذخیره می شوند و ممکن است تجمع پیدا کنند.

بسیاری از مواد مغذی در مقدار زیاد می توانند عوارض یا حتی مشکلات جدی ایجاد کنند. این موضوع به ویژه درباره ویتامین های محلول در چربی مانند آ، دی، ئی و کا اهمیت دارد زیرا در بدن ذخیره می شوند و ممکن است تجمع پیدا کنند.

به گزارش ایسنا، در کودکان، خطر مسمومیت تغذیه ای بیشتر است و ویتامین های جویذنی ممکن است با آب نبات اشتباه گرفته شوند؛ بنابراین باید دور از دسترس آن ها نگهداری شوند.

با وجود مصرف گسترده مولتی ویتامین ها، شواهد علمی نشان می دهد این مکمل ها فقط برای برخی گروه های خاص مفیدند و در افراد سالم با رژیم غذایی متعادل در پیشگیری از بیماری های مزمن یا افزایش طول عمر نقش قابل توجهی ندارند.

مولتی ویتامین ها برای تکمیل رژیم غذایی طراحی شده اند و ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را که ممکن است دریافت روزانه آن ها از طریق غذاها کافی نباشد، تامین می کنند. برخی از این محصولات ترکیبات اضافی مانند پروبیوتیک یا آنتی اکسیدان هم دارند. با این حال اگر میوه، سبزیجات، غلات کامل، لبنیات و منابع پروتئینی مانند گوشت، ماهی یا حبوبات و غذاهای غنی شده با ویتامین ها را مصرف می کنید، به احتمال زیاد مواد مغذی مورد نیازتان را از غذا دریافت می کنید.

تنها برخی افراد مانند زنان باردار یا شیرده که به مواد مغذی نیاز بالاتری دارند یا افرادی که تامین این مواد از طریق غذا برایشان دشوارتر است از جمله سالمندان، گیاهخواران یا افراد با برخی بیماری های خاص که به دلیل محدودیت های غذایی، کاهش اشتها، مشکلات جویذنی یا بلع یا تغییرات گوارشی در جذب مواد مغذی مشکل دارند، به مصرف مولتی ویتامین نیاز دارند.

مولتی ویتامین ها دقیقا چه کاری انجام می دهند؟

مولتی ویتامین ها مکمل های غذایی هستند که ترکیبی از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را در خود دارند؛ یعنی مواد مغذی که بدن نمی تواند آن ها را به تنهایی بسازد و باید از طریق غذا (یا در مورد ویتامین دی، از غذا و نور خورشید) دریافت کند. این مواد فقط در مقدار کم مورد نیازند و به همین دلیل هم «ریزمغذی» نامیده می شوند اما در حفظ سلامت و سطح انرژی بدن نقش حیاتی دارند.

مهم است بدانیم که مولتی ویتامین ها قرار است مکمل رژیم غذایی باشند، نه جایگزین آن. غذاهای کامل ترکیب پیچیده ای از مواد مغذی و ترکیبات مفید دیگر را فراهم می کنند که مکمل ها نمی توانند به طور کامل تقلیدشان کنند؛ به همین دلیل، همچنان یک رژیم غذایی متعادل پایه سلامتی مطلوب است.

آیا مصرف مولتی ویتامین واقعا تاثیری دارد؟

پاسخ به این پرسش به علت مصرف آن بستگی دارد. در ادامه این مطلب، رایج ترین دلایل مصرف مولتی ویتامین و میزان اثربخشی آن ها بررسی شده است:

– کمک به اصلاح کمبودهای تغذیه ای

اگر آزمایش خون نشان دهد که مثلا ویتامین دی یا آهن شما پایین است یا رژیم غذایی تان دریافت برخی مواد مغذی را دشوار می کند، مکمل ها می توانند بسیار مفید باشند. البته ممکن است پزشک بسته به شدت کمبود، مصرف مکمل تک مغذی یا دز بالا را توصیه کند زیرا مولتی ویتامین ها معمولا برای اصلاح کمبودهای شدید دز کافی ندارند اما اگر مشکل دریافت ناکافی باشد، مولتی ویتامین می تواند راهی مناسب برای جبران این فاصله باشد.

– اهمیت در بارداری و شیردهی

بارداری دوره ای است که نیاز به مواد مغذی برای حمایت از سلامت مادر، جنین و جفت افزایش می یابد. در این دوره برخی مواد مغذی از جمله آهن، اسیدهای چرب امگا-۳ (به ویژه دی اچ ای / DHA)، کلسیم، کولین، ید، منیزیم، ویتامین های ب۶، ب۱۲ و دی و روی (زینک) اهمیت ویژه ای دارند. به همین دلیل به زنان باردار در طول بارداری و حداقل شش ماه پس از زایمان یا تا زمانی که شیردهی ادامه دارد، توصیه می شود از مکمل های خاص این دوران استفاده کنند.

یکی از مواد مغذی بسیار مهم در این دوره، اسید فولیک است که از نقص های لوله عصبی پیشگیری می کند اما نکته اینجاست که اسید فولیک در مراحل بسیار ابتدایی بارداری لازم است، گاهی پیش از آنکه فرد حتی بداند باردار است. به همین دلیل توصیه می شود هر زنی که احتمال می دهد باردار شود، روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کند چه به صورت مکمل تک مغذی و چه در قالب مولتی ویتامین.

– احتمال افزایش سطح انرژی

یکی از دلایل رایج مصرف مولتی ویتامین افزایش انرژی است. اما آیا واقعا موثر است؟

بر اساس یک مرور علمی در سال ۲۰۲۰، کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی از جمله آهن، ویتامین ث، منیزیم، روی و ویتامین های گروه ب با احساس خستگی بیشتر مرتبطند. بنابراین اگر رژیم غذایی شما این مواد را به اندازه کافی تامین نکند، مولتی ویتامین می تواند به افزایش انرژی کمک کند اما اگر رژیم غذایی تان نیازهای تغذیه ای را برآورده می کند، بعید است مولتی ویتامین تاثیر محسوسی بر سطح انرژی شما داشته باشد.

– سلامت پوست، مو و ناخن

ممکن است پس از مصرف منظم مولتی ویتامین در سلامت مو، پوست و ناخن بهبودهایی ببینید اما معمولا فقط در صورتی که پیش تر دچار کمبود مواد کلیدی مانند آهن یا روی بوده باشید. همچنین باید در نظر داشت که تغییرات در مو، پوست و ناخن زمان بر است و ممکن است هفته ها یا حتی ماه ها طول بکشد.

– احتمال عدم اثرگذاری در پیشگیری از بیماری های مزمن

بر اساس داده های قدیمی تر، یکی از دلایل اصلی مصرف مولتی ویتامین تلاش برای پیشگیری از بیماری است. اما آیا موثر است؟ متأسفانه چندین مطالعه بزرگ نشان می دهد که پاسخ احتمالا منفی است.

به گزارش ایندپندنت، تحلیل سال ۲۰۲۴ روی نزدیک به ۴۰۰ هزار بزرگسال سالم آمریکایی که بیش از ۲۰ سال پیگیری شدند، میان مصرف مولتی ویتامین و کاهش خطر مرگ و میر هیچ ارتباطی نشان نداد. به طور مشابه مطالعه ای در سال ۲۰۲۳، هیچ اثر محافظتی در برابر سرطان در سالمندان نیافت و مرور سال ۲۰۱۸ انجمن قلب آمریکا نیز برای کاهش خطر یا پیامدهای بیماری قلبی فایده ای گزارش نکرد.

برخی مطالعات مزایایی اندک را در گروه های خاص به ویژه افراد دارای کمبودهای تغذیه ای یا دسترسی محدود به رژیم متنوع، نشان داده اند اما مرورهای بزرگ روی جمعیت هایی که به طور کلی تغذیه مناسبی دارند، نشان می دهد مصرف روزانه مولتی ویتامین در برابر بیماری های مزمن، مصونیت خاصی ایجاد نمی کند.

چه کسانی ممکن است به مولتی ویتامین نیاز داشته باشند؟

زنان باردار

زنان شیرده

وگان ها و گیاه خواران

افراد مبتلا به اختلالات گوارشی مانند سلیاک یا کرون

افراد که داروهای خاص مصرف می کنند (مانند مهارکننده های پمپ پروتون، متفورمین، استاتین ها، استروئیدها و دیورتیک ها)

افراد که جراحی های کاهش وزن انجام داده اند

افراد بالای ۵۰ سال

افراد با دریافت غذایی محدود یا نامنظم

افراد با کمبودهای تغذیه ای تشخیص داده شده

در صورت تردید، بهترین کار مشورت با پزشک یا متخصص سلامت درباره ضرورت مصرف مولتی ویتامین است.

ملاحظات پزشکی و نظارتی

مولتی ویتامین ها می توانند با برخی داروها تداخل داشته باشند یا برای افراد با شرایط خاص بی خطر نباشند. همچنین از آنجا که سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) پیش از عرضه، آزمایش ایمنی و خلوص مکمل ها را الزامی نمی داند، انتخاب مارک های معتبر و آن هایی که از نظر خلوص و ایمنی، تاییده نهادهای مستقل را دارند، اهمیت بالایی دارد.