



این ویتامین شما را سگته می‌دهد!

استفاده بیش از حد از مکمل‌های ویتامین E می‌تواند خطر ابتلا به سگته را نزدیک به 20 درصد افزایش دهد.

استفاده بیش از حد از مکمل‌های ویتامین E می‌تواند خطر ابتلا به سگته را نزدیک به 20 درصد افزایش دهد.

مطالعه روی 120 هزار نفر که نیمی از آن‌ها مکمل‌های ویتامین E مصرف کرده بودند نشان داد استفاده‌ی بیش از حد از مکمل‌های ویتامین E می‌تواند خطر سگته قلبی را تا 22 درصد افزایش دهد.

میزان مصرف مجاز این ویتامین 12 میلی گرم است، اما برخی افراد که بیش از اندازه این ویتامین را مصرف کرده بودند بین 50 تا 500 میلی گرم در روز این ویتامین را از طریق مکمل‌ها وارد بدن خود می‌کردند.

تحقیقات نشان داد این کار باعث پاره شدن رگ‌های مغزی می‌شود که در نهایت منجر به سگته شده و عواقب بسیار بدی را به همراه دارد. البته در نتایج این تحقیقات که در نشریه پزشکی بریتانیا منتشر شده آمده است مصرف ویتامین E می‌تواند خطر ابتلا به نوع خاصی از سگته مغزی را که بر اثر مسدود شدن رگ‌های خونی به وجود می‌آید تا 10 درصد کاهش دهد. اما در مجموع دانشمندان اعلام کردند مضرات مصرف بیش از حد مکمل‌های ویتامین E بسیار بیشتر از فواید آن است.

میلیون‌ها نفر در بریتانیا از مکمل‌های ویتامین E استفاده می‌کنند که به شکل خالص یا به صورت ترکیب با ویتامین‌های دیگر به شکل قرص‌های مولتی ویتامین عرضه می‌شوند.

ویتامین E یکی از آنتی اکسیدان‌های قدرتمند است که به اعتقاد دانشمندان از ابتلا به بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند و به قوی‌تر شدن و افزایش انعطاف دیواره‌های رگ‌های قلبی کمک شایانی می‌کند.

دانشمندان معتقدند بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به سگته قلبی ورزش کردن، داشتن رژیم غذایی مناسب و چک کردن مرتب فشارخون است. سگته یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر در جهان است. مهم‌ترین علت بروز سگته مسدود شدن یا پاره شدن رگ‌های مغزی هستند به این ترتیب روند خون رسانی به سلول‌های مغزی متوقف شده و سلول‌های مغزی دچار آسیب جدی می‌شوند.

مصرف زیاد قرص‌های ویتامین E و سرطان ریه

به گزارش پایگاه اینترنتی بی. بی. سی. نیوز، این مطالعه که در آمریکا و بر روی 77 هزار نفر انجام شده است، نشان داد مصرف 400 میلی گرم ویتامین E در روز در طولانی مدت خطر ابتلا به سرطان ریه را 28 درصد افزایش می‌دهد و این خطر برای سیگاری‌ها از این میزان نیز بیشتر است. در این مطالعه درباره خطرات مشابه مصرف زیاد مکمل‌های بتاکاروتن نیز هشدار داده شده است. یک کارشناس در مجله آمریکایی "مراقبت‌های تنفسی و حیاتی پزشکی" نوشت، مردم باید ویتامین‌های مورد نیاز خود را از طریق مصرف میوه و سبزیجات به دست آورند.

دکتر "تیم بایرز" از دانشگاه کلرادو گفت: یک رژیم غذایی سالم و متعادل به این معناست که مردم همه نوع مواد غذایی و معدنی مفید را که به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند، مصرف کنند.

گفته می‌شود ویتامین E یک آنتی اکسیدان است که از سلول‌ها در برابر مولکول‌هایی به نام رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند؛ اما

محققان آمریکایی حدس می‌زنند که ویتامین E در دوزهای بالا می‌تواند به عنوان یک اکسیدکننده

نیز عمل کند و باعث اکسیداسیون شود و در نتیجه به سلول‌ها آسیب بزند

محققان در این مطالعه مدت چهار سال متوسط مصرف روزانه ویتامین C و اسیدفولیک و مکمل‌های ویتامین E را در افراد 50 تا 76 ساله بررسی کردند. در طول مدت این مطالعه 521 نفر به سرطان ریه مبتلا شدند. عوامل سیگار، سوابق خانوادگی و سن، همه ارتباط حیرت‌آوری با خطر ابتلا به سرطان داشتند.

همچنین در این مطالعه دیده شد که مصرف ویتامین C یا اسیدفولیک تأثیری در ابتلا به سرطان ریه ندارد اما مصرف ویتامین E در ابتلا به این سرطان موثر است.

محققان از دیدگاه‌هایی جدید، یافته‌های خود را ارزیابی کرده و به این نتیجه رسیدند که ظرف 10 سال، به ازای مصرف هر یک صد میلی گرم ویتامین E در روز، خطر ابتلا به سرطان ریه 7 درصد دیگر افزایش می‌یابد. مصرف ویتامین E در میان سیگاری‌ها چشمگیر است اما تنها به آن‌ها محدود نمی‌شود.

گفته می‌شود ویتامین E یک آنتی اکسیدان است که از سلول‌ها در برابر مولکول‌هایی به نام رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند؛ اما محققان آمریکایی حدس می‌زنند که ویتامین E در دوزهای بالا می‌تواند به عنوان یک اکسیدکننده نیز عمل کند و باعث اکسیداسیون شود و در نتیجه به سلول‌ها آسیب بزند.

وی افزود، تحقیقات بارها و بارها نشان داده است که یک رژیم غذایی سالم و متعادل ضمن تأمین تمامی ویتامین‌های مورد نیاز بدن می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها را کاهش دهد. ترک سیگار مؤثرترین راه برای پیشگیری از ابتلا به بسیاری سرطان‌ها است. هیچ رژیم غذایی یا مکمل ویتامینی وجود ندارد که بتواند با اثرات سمی دود سیگار مقابله کند.

در سال 2002 مطالعه روی 29 هزار مرد سیگاری در فنلاند نشان داد مصرف بتاکاروتن (که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود) خطر ابتلا به سرطان ریه را 18 درصد افزایش می‌دهد.

مضرات مصرف بیش از اندازه ویتامین E

مشکلات مصرف زیاد این ویتامین نسبت به سایر ویتامین‌های محلول در چربی کمتر است، زیرا بدن تحمل مقادیر زیاد آن را نسبتاً دارد. اما اگر مصرف بیش از اندازه و به صورت مصنوعی (قرص و آمپول) باشد، باعث مسمومیت‌های ویتامینی می‌شود. همچنین از دیگر عوارض مصرف بیش از اندازه این ویتامین این است که بدن از دیگر ویتامین‌های محلول در چربی استفاده نمی‌کند و کمبود این ویتامین‌ها در بدن به وجود می‌آید.

باعث رسوب کلسیم در استخوان‌ها می‌شود، موجب اختلال در ذخیره ویتامین آ در کبد می‌شود و نیز باعث می‌شود مدت زمان انعقاد خون زیاد شود و حتی مصرف بیش از اندازه آن (بیشتر از 400 واحد) خطر مرگ به همراه دارد. مصرف طبیعی این ویتامین حتی بیش از اندازه این عوارض را به دنبال ندارد.

عوارض جانبی مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای

بروز عوارض جانبی مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای در افراد، می‌تواند از فردی تا فرد دیگر متفاوت باشد. برخی از عوارض شایع این مکمل‌ها در زیر آورده شده است. اگر هرکدام از این علائم را در خود مشاهده کردید، بهتر است در مصرف مکمل خود تجدید نظر کنید.

عوارض مصرف

- 1- حس سوزن سوزن شدن لب‌ها، زبان، پوست که می‌تواند از چند دقیقه تا چند ساعت ادامه یابد و خود به خود برطرف شود.
- 2- احساس ناراحتی در معده، که اغلب ناشی از خود مکمل‌ها است و گاهی هم به خاطر زمان نامناسب مصرف و یا هم‌زمانی مصرف

با داروي ديگر است. ممکن است اين حالت وقتي ايجاد شود که مکمل را با غذاي خاصي مي‌خوريد.

همچنين از ديگر عوارض مصرف بيش از اندازه اين ويتامين اين است که بدن

از ديگر ويتامين‌هاي محلول در چربي استفاده نمي‌کند و کمبود اين ويتامين‌ها

در بدن به وجود مي‌آيد

3- احساس خارش پوست که عارضه ملايمي است و اغلب بعد از مدت کوتاهي برطرف مي‌شود.

4- سردرد که اغلب بعد از خوردن مکمل‌ها عارض مي‌شود.

5- لکه‌هاي قرمز روي پوست که همراه با خارش يا درد است.

برخي عوارض جدي‌تر عبارتند از

* علائم آنافيلاکسي: اين وضعيت وقتي رخ مي‌دهد که مکمل تغذيه‌اي را براي اولين بار مصرف مي‌کنيد يا ندرتاً بعد از مصرف طولاني مدت رخ مي‌دهد. با بروز اين علامت سريعاً با اورژانس تماس بگيريد.

* علائم گيجي که نبايد نادیده گرفته شود. ممکن است اين حالت به خاطر دوز بالاي مکمل يا زمان نامناسب مصرف يا وجود بيماري زمينه‌اي باشد.

* علائم شديد يا حتي مرگبار مانند فلج، حمله قلبي و نارسايي کليه، گرچه نادر است ولي در بعضي افراد ممکن است رخ دهد.

از ميان ويتامين‌ها، علائم مسموميت بيشتر در اثر مصرف دوزهاي بالاي ويتامين‌هاي محلول در چربي رخ مي‌دهد زيرا اين ويتامين‌ها خودشان در بدن ذخيره مي‌شوند. 4 ويتامين محلول در چربي عبارتند از : ويتامين A,K ,D,E.

لازم است در افراد آسيب پذير مانند زنان باردار و شيرده، کودکان و سالمندان مصرف مکمل‌هاي غذايي با احتياط بيشتري همراه باشد.