

## زیان مصرف بیش از حد ویتامین

مصرف ویتامین‌های مختلف برای انسان‌ها حیاتی است. اگر کمبود ویتامین سلامتی را به خطر می‌اندازد، مازاد آن نیز برای بدن خالی از ضرر نیست.



جام جم آنلاین: مصرف ویتامین‌های مختلف برای انسان‌ها حیاتی است. اگر کمبود ویتامین سلامتی را به خطر می‌اندازد، مازاد آن نیز برای بدن خالی از ضرر نیست. تحقیقی جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد ویتامین می‌تواند موجب ابتلا به سرطان شود. به گزارش دویچه وله، درست است که مصرف قرص ویتامین می‌تواند کمبود مواد حیاتی را در بدن انسان جبران کند، اما مصرف بیش از حد آن هم می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد.

انسان‌های امروزی از طریق قرص‌هایی که به راحتی در بازار خرید و فروش می‌شوند، ویتامین‌های مختلفی به بدن خود می‌رسانند. بیش از یک سوم جمعیت کشورهای صنعتی به صورت مداوم قرص‌های ویتامین یا داروهای مکمل استفاده می‌کنند. این در حالی است که بیشتر این افراد به اندازه کافی ذخیره ویتامین در بدن خود دارند.

نتیجه دو پژوهش جدید نشانگر زیان مصرف بیش از حد قرص‌های ویتامین است. پژوهشگران اروپایی و آمریکایی برای انجام این تحقیق، عادات روزانه 40 هزار زن میانسال را در طول بیش از 20 سال بررسی کرده و نتیجه آن را در نشریه Archives of Internal Medicine منتشر کرده‌اند.

در میان این زنان، کسانی که به طور مداوم قرص‌های ویتامین و مواد معدنی مصرف می‌کردند، بیش از دیگران به دلیل ابتلا به سرطان یا بیماری‌های قلبی جان خود را از دست دادند.

### قرص‌های ویتامین و سرطان پروستات

پزشکان متخصص بیماری‌های کلیوی نیز اخیراً در نشریه علمی Journal of the American Medical Association اعلام کرده‌اند که مردانی که مکمل‌های ویتامین E مصرف می‌کنند، 17 درصد بیشتر از دیگران دچار سرطان پروستات می‌شوند.

دانشمندان تأکید می‌کنند که مصرف بیش از حد قرص‌های ویتامین از لحاظ پزشکی قابل توجیه نیست. آنها تنها در مواردی که افراد کمبود ویتامین دارند، مکمل‌های ویتامین را توصیه و تجویز می‌کنند.

### اختلاف ویتامین‌های طبیعی و غیر طبیعی

ویتامین‌هایی که در میوه، سبزی، حبوبات یا گوشت وجود دارند برای سلامتی حیاتی هستند. اما چون بدن انسان قادر به تولید ویتامین نیست، لازم است کمبود احتمالی آن را به شکل دیگری جبران کند. ویتامین‌ها استخوان‌ها را محکم، قدرت بینایی را قوی و گردش خون را تنظیم می‌کنند. اما این تأثیر تنها در ویتامین‌هایی است که در محصولات گیاهی و حیوانی وجود دارند.

دانشمندان هنوز نمی‌دانند که چرا مواد مکمل درون جعبه‌ها، مانند محصولات طبیعی تأثیرگذار نیستند. مثلاً یک سیب حاوی هزاران ماده مختلف و از جمله مواد هنوز ناشناخته است. اما داروهای ویتامینی تنها حاوی یک ماده هستند، حال آن‌که بدن انسان نیاز به همکاری و هماهنگی تمام مواد دارد. برای مثال قرص‌های جوشان برای یک تغذیه متوازن کافی نیستند.

در گذشته قرص‌های ویتامین برای جبران کمبودها مصرف می‌شدند، اما امروزه مصرف کنندگان با استفاده از این قرص‌ها انتظار تندرستی و سلامت بیشتر دارند. این تحقیق نشان داد که اگر که فرد تغذیه سالم نداشته باشد، قرص‌های ویتامین هم هیچ تأثیری نخواهند داشت.