

بیماران قلبی خودسرانه ویتامین E نخورند

با وجود این که ویتامین‌ها برای سلامت بدن مفیدند، اما مصرف خودسرانه ویتامین E برای بیماران قلبی مضر است. بررسی‌های محققان در این مورد نشان می‌دهد که برخلاف تصورات گذشته ویتامین E نقشی در سالم نگاه داشتن رگ‌ها و جلوگیری از سکتة قلبی ندارد.



جام جم آنلاین: با وجود این که ویتامین‌ها برای سلامت بدن مفیدند، اما مصرف خودسرانه ویتامین E برای بیماران قلبی مضر است. بررسی‌های محققان در این مورد نشان می‌دهد که برخلاف تصورات گذشته ویتامین E نقشی در سالم نگاه داشتن رگ‌ها و جلوگیری از سکتة قلبی ندارد.

با توجه به این که در برخی از قرص‌های مکمل ویتامین E بتاکاروتن نیز وجود دارد ترکیب این دو ماده می‌تواند به سلامت قلب صدمه بزند و استفاده زیاد آن مشکلاتی را برای مصرف‌کنندگان ایجاد می‌کند.

بنا بر همین گزارش، احتمال بروز ناراحتی‌های قلبی در افرادی که دائم در حال استفاده از ویتامین E هستند بیشتر از افرادی است که از این ویتامین استفاده نمی‌کنند. کارشناسان خاطرنشان می‌کنند که استفاده از هر گونه ویتامین به شکل قرص یا کپسول و پودر باید حتما طبق تجویز پزشک متخصص انجام گیرد.

لازم به ذکر است، ویتامین E از جمله ویتامین‌هایی است که افراد زیادی از جمله ورزشکاران به طور مرتب از آن استفاده می‌کنند که یافته‌های جدید می‌تواند به منزله زنگ خطری برای این افراد باشد.