

## ویتامین E برای استخوان بد است

دانشمندان ژاپنی می‌گویند ویتامین E ممکن است در روندی که موجب سلامت استخوان‌ها در بدن می‌شود، اختلال ایجاد کند.



بادام یکی از منابع حاوی ویتامین E است

دانشمندان ژاپنی می‌گویند ویتامین E ممکن است در روندی که موجب سلامت استخوان‌ها در بدن می‌شود، اختلال ایجاد کند.

گروه تحقیقاتی دانشگاه کی او، که نتیجه بررسی‌های خود را در نشریه "نیچر مدیسن" منتشر کرده، می‌گویند که موش‌هایی که دوز بالایی از ویتامین E به آنها داده شده حجم استخوانشان کمتر است. اگر در رابطه با انسان‌ها نیز چنین باشد، خطر شکستن و یا ترک خوردن استخوان بیشتر خواهد بود.

ویتامین E در بعضی از روغن‌های گیاهی، سبزیجات سبز مانند اسفناج و براکلی و در بادام و فندق موجود است.

اما یکی از محققان بریتانیایی گفته است که مکمل‌ها ممکن است برای بدن مشکل‌زا باشند.

### استخوان خوار

گروه تحقیقاتی در دانشگاه کی او در توکیو دو گروه موش را مورد بررسی قرار داد. یکی موش‌هایی با کمبود ویتامین E و دیگری گروهی از موش‌ها که با مکمل‌های این ویتامین تغذیه می‌شدند.

با آنکه تحقیقات اولیه نشان داده است که مصرف این ویتامین تاثیر مثبتی بر روی افزایش حجم استخوان‌ها دارد، گروه تحقیقاتی در ژاپن به عکس این نتیجه دست یافت.

در واقع سلامت استخوان در موش‌هایی که کمبود این ویتامین را دارند بهتر است و هنگامی که آن را مصرف می‌کنند حجم استخوانی آنها کاهش می‌یابد.

اندازه و تراکم استخوان‌های بدن در دوران بزرگسالی ثابت نیست و به این بستگی دارد که فعالیت سلول‌های استخوانی از جمله استئوبلاست‌ها که موجب رشد لایه‌های جدید می‌شود بیشتر باشد، یا فعالیت استئوکلاست‌ها که موجب تخریب استخوان‌ها می‌شود.

محققان می‌گویند که ویتامین E موجب افزایش فعالیت استئوکلاست‌های "استخوان خوار" می‌شود و این به این معناست که استخوان‌ها بیشتر در معرض تخریب قرار می‌گیرند.

آزمایش‌هایی مشابه از جمله تحقیقاتی که در ۲۰۱۰ منتشر شد، نتایج عکس بررسی‌های اخیر را در برداشت و حتی به این نتیجه منجر شد که مصرف ویتامین E یکی از شیوه‌های درمانی مفید برای تقویت استخوان‌ها در سالمندان است.

اما دکتر هلن مک دونالد از دانشگاه آبردین در بریتانیا که در مورد تاثیر تغذیه بر سلامت استخوان‌ها تحقیق می‌کند، می‌گوید که تعداد کمی از پژوهش‌ها، از جمله تحقیقاتی که خود او انجام داده، نشان دهنده تاثیرات منفی این ویتامین است.

وی تاکید کرد که هیچ دلیلی برای آنکه مردم رژیم غذایی خود را تغییر دهند تا از مصرف مقادیر ناچیزی از ویتامین E که در غذاها موجود است، اجتناب ورزند.

وی گفت: "اما مکمل‌ها دارای دوز و غلظت بالاتری از ویتامین E و املاح موجود در غذاها بوده و عوارض جانبی ناشی از مصرف نادرست مکمل‌ها در برخی موارد بسیار جدی است."