



مولتی ویتامین‌ها مفید هستند؟

مطالعات جدید محققان آمریکایی نشان می‌دهد مصرف مولتی ویتامین‌ها به تنهایی کافی نیست و نباید مواد غذایی از رژیم غذایی کنار گذاشته شود.

سلامت نیوز: مطالعات جدید محققان آمریکایی نشان می‌دهد مصرف مولتی ویتامین‌ها به تنهایی کافی نیست و نباید مواد غذایی از رژیم غذایی کنار گذاشته شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مطالعات متعددی در مورد مصرف مولتی ویتامین‌ها انجام شده و این پرسش مطرح شده است آیا این مکمل‌ها افراد را سالم‌تر می‌سازند یا این که اثرات مخرب بر بدن می‌گذارند.

کارشناسان موسسه ملی تحقیقات سلامت کانادا معتقدند مصرف مولتی ویتامین‌ها نمی‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و ریه‌ای تاثیر بسزایی داشته باشد.

همچنین در مطالعه‌ای که سال گذشته انجام شد نشان می‌دهد مصرف این مکمل‌ها نرخ مرگ و میر در زنان را افزایش داده است. بررسی محققان در مورد چرایی این آمار نتیجه‌ای نداشته است اما آنان بر این باورند مصرف زیاد مکمل‌ها نمی‌تواند در افراد نقش درمانی داشته باشد.

به گزارش The Star، با وجود تحقیقاتی مبنی بر مضر بودن مصرف مولتی ویتامین‌ها مطالعات دیگری حاکی از آن است، این مواد می‌توانند در پیشگیری از انواع بیماری‌ها از جمله سرطان مناسب باشد.