



مکملهای دارویی به بدن صدمه می‌رسانند / 4 شرط مجاز استفاده از ویتامینها

یک پزشک با انتشار کتابی نسبت به مصرف مکملهای دارویی هشدار داده و آنها را خطری برای سلامتی دانسته است.

یک پزشک با انتشار کتابی نسبت به مصرف مکملهای دارویی هشدار داده و آنها را خطری برای سلامتی دانسته است. به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر پل اوفیت نویسنده کتاب " آیا به جادو اعتقاد دارید؟: مفهوم و بی مفهومی طب جایگزین " اظهار داشت که مزایای مکملهای سلامتی بسیار محدود هستند، اما در عوض این مکملها می توانند مشکلاتی برای سلامتی افراد ایجاد کنند.

وی افزود: مردم اغلب اعتقاد دارند که مکملها بی خطر هستند اما این باور درست نیست و بیشتر در مورد مکملها بسیار قوی مطرح می شود که این روزها در حال افزایش محبوبیت خود هستند.

این پزشک یادآور شد: وقتی میزان قابل توجهی ویتامین مصرف می کنید، احتمال بیماری قلبی، سرطان و کوتاه شدن عمر خود را افزایش داده اید.

این پزشک که در بیمارستان کودکان فیلادلفیا فعال است با توضیح اینکه اخیرا یک تبلیغ تلویزیونی مشاهده کرده که در آن به مخاطب گفته شده که اگر دو گالن آب پرتقال مصرف کنید می توانید میزان مساوی ویتامین C که در این تبلیغ مورد تأکید قرار داشت را دریافت کنید.

وی اظهار داشت: احتمالا دلیل خوبی برای این موضوع وجود دارد که چرا به طور طبیعی در یک پرتقال این قدر ویتامین C وجود ندارد.

بازار ویتامینها و مکملهای دارویی در بسیاری از کشورها بازار میلیون دلاری است و هر سال نسبت به سال گذشته رشد بیشتر دارد.

دکتر افیت تأکید کرد که خود هیچ وقت تصور نمی کرد که مولتی ویتامینها به بدن صدمه برسانند، اما در عین حال این مسئله مشخص نیست که این مکملهای ویتامینی به طور کل مزیتی هم داشته باشند یا خیر.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا اعتقاد دارد نباید هیچ قرص مکملی مصرف کنیم، گفت: تنها چهار مورد برای مصرف مکملها و ویتامینها وجود دارد.

این پزشک نویسنده توصیه کرده است که مادران باردار فولیک اسید مصرف کنند تا نوزدان به اسپینا بیفیدا مبتلا نشوند، شرایطی که

موجب از شکل افتادن ستون فقرات می شود.

دکتر پل اوفیت اضافه کرد: ویتامین D برای نوزادان مهم است به ویژه برای کسانی که به نوزاد خود شیر می دهند و به اندازه کافی در معرض تابش نور خورشید نیستند.

زنان سالخورده باید کلسیم و ویتامین D مصرف کنند تا به پوکی استخوان مبتلا نشود و از سوی دیگر اسیدهای چرب امگا 3 برای سلامت قلب موثر است.

دکتر اوفیت با انتقاد از عبارت طب جایگزین اظهار داشت که چنین طبی وجود ندارد و اگر امری بخواهد تأثیر گذار باشد همان طب است و هیچ جایگزینی برای آن وجود ندارد.