



خطرات پنهان مولتی ویتامین ها

به نظر شما، آیا مولتی ویتامین ها قابلیت های بسیاری دارند و می توانند در سلامت ما نقش بسزایی ایفا کنند؟

سلامت نیوز : به نظر شما، آیا مولتی ویتامین ها قابلیت های بسیاری دارند و می توانند در سلامت ما نقش بسزایی ایفا کنند؟ تصور عموم بر این است که در یک کیپسول کوچک مولتی ویتامین، تقریباً همه مواد غذایی که بدنمان برای درست کار کردن به آنها نیاز دارد، گنجانده شده است. پس کافی است روزی یک قرص کامل مولتی ویتامین بخوریم و دیگر نگران هیچ چیزی نباشیم. ولی نه، واقعیت ماجرا غیر از این حکم ساده انگارانه و در عین حال خطرناک است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب ؛ دکتر نیل دی. بارنارد، استادیار دانشکده پزشکی جورج واشنگتن می گوید در حال حاضر مراکز علمی و پژوهشی بر این مساله تمرکز کرده اند که مقدار فلزات موجود در مولتی ویتامین ها چه تاثیری بر بدن انسان خواهند داشت. این مساله اهمیت بسیاری دارد، زیرا میزان این فلزات در برخی مولتی ویتامین ها بیش از حد مورد نیاز است و این مقادیر برای سلامت مغز زیانبار بوده و می تواند با بروز طیف وسیعی از مشکلات شناختی در دوران سالمندی مرتبط باشد.

مولتی ویتامین ها ممکن است آرام آرام و طی زمانی طولانی به مغز آسیب برسانند بدون آن که هیچ علامت بارزی از خود نشان دهند. دکتر بارنارد بتازگی گزارشی نوشته و در آن زنگ خطر حضور مس و آهن را در مکمل های خوراکی به صدا در آورده است. گروه تحقیقاتی تحت نظارت او، با تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی مولتی ویتامین های گوناگون سعی کرده اند مقادیر مس و آهن موجود در آنها را اندازه گیری کنند. آنها پس از انجام آزمایش ها به این نتیجه رسیده اند که بیشتر مولتی ویتامین ها حاوی دو برابر مقادیر توصیه شده مس و آهن هستند؛ یعنی بسیار بیشتر از مقداری که انسان به طور میانگین به آن نیاز دارد.

وظیفه مس و آهن در بدن

هم مس و هم آهن از مواد مورد نیاز بدن هستند و اتفاقاً نقش مهمی در فراهم کردن زمینه های سلامت جسمی و ذهنی انسان به عهده دارند. از یک سو، مس در فرآیند متابولیسم آهن به بدن کمک می کند، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و سلول های عصبی و رگ های خونی را سالم نگه می دارد. از سوی دیگر، آهن عامل اصلی موجود در گلبول های قرمز است که اکسیژن را از هوای تازه درون ریه ها جذب می کند و با جریان خون به تمام بدن می رود و این اکسیژن را به همه سلول های بدن می رساند. طبیعی است کمبود آهن سبب اختلال در روند اکسیژن رسانی شده و سلول ها را دچار مشکلات عدیده ای خواهد کرد زیرا سوخت و ساز سلول ها بدون حضور اکسیژن امکان پذیر نخواهد بود. با این همه اگر این دو فلز مهم و ضروری بیش از حد وارد بدن انسان شوند، طی سال های متمادی می توانند اثرات مخربی بر سلامت مغز انسان بگذارد.

آسیب های مغزی ناشی از مس و آهن بیش از حد

یکی از بزرگترین آسیب هایی که این دو فلز به مغز انسان وارد می کنند، ابتلا به بیماری آلزایمر است. آنها از عوامل مهم ابتلا به آلزایمر در انسان به شمار می روند. در واقع، طبق نتایج مطالعه ای که در ماه آگوست جاری، در مجله Proceedings of the National Academy of Sciences منتشر شد، مس یکی از عوامل اصلی محیطی است که در پس پرده نشسته و دستش آلوده به ابتلائی سالمندان به آلزایمر است. محققان، برای بررسی این نقش، نخست سلول های مغز موش و سپس سلول های مغز انسان را مستقیم در معرض مقادیر کمی از مس قرار دادند. مقادیری که این دانشمندان در آزمایش خود به کار بردند همان مقداری بود که معمولاً در رژیم غذایی عادی انسان ها به چشم می خورد.

پس از این مرحله محققان مشاهده کردند این فلز در روند طبیعی پاکسازی مغز اختلال ایجاد می کند. در واقع مغز از مکانیسم هایی برخوردار است که با استفاده از آنها پلاک هایی را که سبب بروز آلزایمر می شوند پاکسازی کرده و خودش را از شر آنها خلاص می کند. این محققان همچنین با آزمایش روی موش های مبتلا به بیماری آلزایمر دریافتند مس می تواند از سد خونی مغز عبور کند و بر سرعت

تشکیل این پلاک‌ها بیفزاید. سد خونی مغز درواقع یکی از سازوکارهای دفاعی مغز است که اجازه نمی‌دهد مواد مزاحم و خطرناک موجود در جریان خون وارد مغز شوند و به آن آسیب برسانند. در واقع مطابق نتایج این آزمایش، پس از ابتلا به آلزایمر، سد خونی مغز موش‌ها توانایی خود را برای جلوگیری از ورود بیش از حد مس از دست داده بود.

تکلیف چیست؟

دکتر بارنارد می‌گوید: آلزایمر یک بیماری همه‌گیر است که سرعت رشد می‌کند، اما تا همین امروز هم، بیشتر افراد هیچ تصویری از کارهایی که می‌توانند در قبال آن انجام دهند ندارند.

طبیعی است در علم پزشکی مانند هر علم دیگری راه‌حل جادویی برای غلبه بر مسائل وجود ندارد. در عوض دانش پزشکی امروز ما روش‌هایی کاملاً معمولی و البته موثر پیشنهاد می‌کند که با پی‌گیری آنها می‌توان میزان جذب مس و آهن را در حد مطلوب نگه‌داشت و به این ترتیب عوارض ناگوار جذب بیش از حد این فلزات ضروری را به جان نخرید.

مقادیر زیادی سبزیجات میل کنید!

دکتر بارنارد می‌گوید مس و آهن در همه انواع گوشت و سبزیجات یافت می‌شود. به همین سبب خوردن انواع خوراکی‌ها می‌تواند نیاز بدن را به این فلزات فراهم کند؛ ولی در این میان یک اما و اگر پررنگ هم هست که باید به آن توجه کرد: این فلزات به شکل‌های گوناگونی در غذاهای مختلف وجود دارند و همین گوناگونی و تنوع است که ما را به خوردن انواع خوراکی‌ها تشویق می‌کند و از افراط در خوردن برخی خوراکی‌های دیگر باز می‌دارد. گوشت قرمز شامل شکل‌هایی از هر دو فلز مس و آهن است که براحتی جذب بدن می‌شوند و به مرور زمان در بدن انباشته خواهند شد. اما در عوض، مس و آهن موجود در سبزیجات، شکل‌هایی دارند که بدن راحت‌تر می‌تواند آنها را تنظیم کند. در واقع، اگر شما به میزان بیشتری از هر یک از این فلزات نیاز داشته باشید، بدنتان هر آنچه نیاز دارد از این منابع گیاهی دریافت می‌کند و مازاد آن را دفع خواهد کرد. بعلاوه، خوردن گوشت قرمز کمتر برای سلامت بدن شما از جنبه‌های بسیار زیاد دیگری نیز مفید خواهد بود.

غذاهای متنوع میل کنید

دکتر بارنارد می‌گوید افرادی که رژیم غذایی کاملی دارند، یعنی مقادیر زیادی میوه و سبزی و البته غلات سبوس‌دار می‌خورند، احتمالاً به مصرف مولتی‌ویتامین‌ها نیازی ندارند. تنها ویتامین‌هایی که این افراد ممکن است نیاز داشته باشند ویتامین‌های D و B12 است، که در منابع غذایی یافت نمی‌شود. به همین دلیل احتمالاً یک تغذیه کامل، مشکل جذب مس و آهن اضافی را برطرف می‌کند. اگر هم برای رفع کمبود ویتامین‌های D یا B12 به مصرف مولتی‌ویتامین نیاز داشتید، حتماً پزشکتان آن را برای شما تجویز خواهد کرد.

و یک نکته بسیار مهم

در ایران متأسفانه کمبود و حتی فقر آهن یکی از مشکلات گریبان‌گیر و البته نگران‌کننده در سطح سلامت عمومی است. به همین دلیل حتماً در زمینه برنامه غذایی خود با پزشک متخصص مشورت کنید تا در صورت ابتلا به کمبود آهن ناآگاهانه خود را از منابع غذایی مهمی مانند گوشت قرمز محروم نکنید.

پژوهش‌های دیگر چه می‌گویند؟

در سال 2010 میلادی یک بررسی علمی بر مسمومیت ناشی از مس صورت پذیرفت، که گزارش آن در Chemical Research in Toxicology منتشر شده است. دکتر جورج برو، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه میشیگان، در این گزارش نوشته است تحقیقات نشان می‌دهد مقادیر بیش از حد نیاز فلزات مس و آهن برای سلامت انسان به طور کلی خطرناک است. هر دوی این فلزات اگر بیش از اندازه نیاز به بدن انسان برسند، با بروز آلزایمر، بیماری‌های قلبی، دیابت، پارکینسون و نیز چند بیماری عصبی در ارتباط خواهند بود.

بعلاوه، دکتر بارنارد در گزارش خودش به مطالعه دیگری اشاره می‌کند که در آن محققان میزان مس را در خون تعداد زیادی از بزرگسالان سالم طی مدت شش سال مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد کسانی که بیشترین میزان مس در خونشان ثبت شده است، سه برابر سریع‌تر از بزرگسالانی که مقدار مس خونشان طبیعی بوده قوای شناختی‌شان را از دست داده بودند.

او در ادامه می‌نویسد آهن هم در مظان همین اتهام قرار دارد و احتمالاً سبب بروز آسیب‌های مشابهی خواهد شد، زیرا هم مس و هم آهن سبب ورود اکسیژن بیش از حد به مغز شده و به این طریق به دلیل عوارضی که در مغز ایجاد می‌کنند سبب آسیب سلول‌های عصبی می‌شوند. در واقع همان مطالعه نشان داده بود افرادی که مقادیر زیادی مس و آهن در بدنشان به ثبت رسیده است، مولتی‌ویتامین مصرف می‌کرده‌اند.

مطالعه مجزای دیگری، در سال 2008 در Journal of Nutrition Health and Aging منتشر شده است که در آن یک گروه 1450 نفره مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. مطابق نتایج این آزمایش کسانی که بالاترین امتیازها را در آزمون‌های شناختی به دست آورده بودند در مقایسه با سایر شرکت‌کنندگان از پایین‌ترین میزان مس و آهن در جریان خون نیز برخوردار بودند.