



خواص پیشگیرانه مکمل های ویتامین D در تردید

ساخت انواع و اقسام قرص های مکمل هر چند در نگاه کلی نیاز بدن به ویتامین های مختلف را از بین برده اند، اما تحقیقات جدید نشان می دهد ویتامین D طبیعی ارزش بالاتری نسبت به مکمل های فعلی دارد. اینجا سراغ نتایج تحقیقات جدید رفته ایم که با دیده تردید به مکمل ویتامین D نگرسته اند.

ساخت انواع و اقسام قرص های مکمل هر چند در نگاه کلی نیاز بدن به ویتامین های مختلف را از بین برده اند، اما تحقیقات جدید نشان می دهد ویتامین D طبیعی ارزش بالاتری نسبت به مکمل های فعلی دارد. اینجا سراغ نتایج تحقیقات جدید رفته ایم که با دیده تردید به مکمل ویتامین D نگرسته اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب ؛ شاید تاکنون بسیار شنیده یا خوانده باشید ویتامین D خواص اعجاب آوری دارد و از بروز بسیاری از بیماری های مهلک پیشگیری می کند. این مورد، حاصل بررسی ها و مطالعات فراوان گذشته است و این تصور را در جامعه پزشکی رواج داده که با جبران کمبود ویتامین D در افراد، آن هم از طریق مصرف مکمل های دارویی می توان آنها را در برابر بروز بیماری های مهلک مقاوم کرد. اما ظاهراً باید به دیده تردید بنگریم و قدری درباره این مکمل های دارویی با احتیاط اظهار نظر کنیم.

واقعیت این است ویتامین D یکی از نیازهای ضروری بدن است و کمبود آن مشکلات فراوانی بویژه در سالمندی ایجاد می کند. انگار این خواص بیشتر منحصر به آن بخشی از ویتامین D است که به طور طبیعی و نه از طریق مصرف مکمل ها جذب بدن می شود.

مطابق پژوهشی که بتازگی منتشر شده هر چند این مکمل ها فقر ویتامین D را جبران و از ضایعات ناشی از آن جلوگیری می کند، اما نمی تواند از بروز بیماری های کشنده پیشگیری کند.

این نتایج حاصل کار گسترده محققان فرانسوی است که به بازبینی حدود 300 مطالعه علمی در زمینه تاثیرات ویتامین D پرداخته و بدقت ارتباط میان میزان ویتامین D موجود در خون افراد و ابتلا به بیماری های مرتبط با کمبود ویتامین D را بررسی کرده اند.

مهم ترین این بیماری ها را می توان قلبی - عروقی، دیابت، برخی انواع سرطان و نیز اختلالات روحی و افزایش وزن برشمرد. نتایج این 300 مطالعه نشان می دهد افراد با داشتن ویتامین D بالا کمتر احتمال دارند دچار چنین بیماری هایی شوند. اما کار محققان فرانسوی به همین جا ختم نشد.

آنها این نتایج را با نتایج آزمایش های کلینیکی خاصی مقایسه کردند و به نتایج متفاوتی دست یافتند. در این آزمایش های کلینیکی به افراد مکمل های ویتامین D داده می شد و طی مدت زمانی مشخص وضع سلامتشان مورد بررسی قرار می گرفت. در کمال تعجب و برخلاف نتایج مطالعات قبلی، در این پژوهش کلینیکی هیچ ردی از تاثیر مصرف مکمل های ویتامین D بر کاهش خطر ابتلا به بیماری های فوق مشاهده نشد.

به عبارت دیگر، بر اساس نتایج کلینیکی به دست آمده باید گفت مثلاً در آمریکا که نیمی از بزرگسالان مکمل ویتامین D دریافت می کنند آنقدرها هم که تصور می کنند و خیالشان راحت است کار خاصی برای سلامتی شان انجام نمی دهند. نتیجه اخیر، مولفان را به فکر واداشته شاید تاکنون برداشت شان از نتایج پژوهش های گذشته وارونه بوده است. یعنی شاید اصلاً مقادیر کم ویتامین D عامل ابتلا به این بیماری ها نیست، بلکه برعکس ابتلا به این بیماری هاست که سبب کاهش مقادیر این ویتامین در بدن افراد می شود.

آیا با این اوصاف، دیگر باید قید مکمل های ویتامین D را بزنیم و آنها را از سبد پیشگیری و درمان خود کنار بگذاریم؟ پاسخ

منفی است! زیرا اولاً هنوز در مرحله آزمون و فرضیه قرار داریم و ثانیاً پژوهش‌ها نشان می‌دهد مکمل‌های ویتامین D در ارتقای سلامت استخوان‌های شما بسیار موثر است. پس اگر به توصیه و تجویز پزشک از این مکمل‌ها استفاده می‌کنید، بدون دستور او هرگز مصرف آن را قطع نکنید.

با این حال، نتایج مطالعه فوق را می‌توان به زبان ساده به این معنا دانست که هر فرد باید تا حد ممکن در جذب طبیعی ویتامین D بکوشد تا در بزرگسالی و سالمندی کمترین نیاز ممکن را به مکمل‌های دارویی پیدا کند. مقصود از روش‌های طبیعی، قرارگرفتن در معرض نور کافی خورشید و مصرف مواد غذایی سالم و طبیعی است. دکتر برایان کلمنت، معاون مرکز سلامت هیپوکراتس می‌گوید: «درواقع، مشاهدات کلینیکی فوق که پس از کار با صدها هزار نفر به دست آمده نشان می‌دهد بهترین راه برای رساندن انواع مواد لازم به بدن تبعیت از رژیم غذایی دارای پایه گیاهی و ارگانیک است.»

به گفته او مطالعات انجام شده در دانشگاه واشنگتن نشان داده‌اند افرادی که انواع و اقسام سبزیجات را، البته خام و حرارت ندیده مصرف می‌کنند بسیار کمتر از افرادی که از رژیم غذایی غربی پیروی می‌کنند به فقر یا کمبود ویتامین D گرفتار می‌شوند. مواد غذایی و مکمل‌های موجود در تغذیه سالم و غیرصنعتی اجازه می‌دهند بیشترین جذب ویتامین D در بدن رخ دهد؛ چیزی که متأسفانه فست‌فودها و خوراکی‌های فرآوری شده صنعتی ما را از آن بی‌بهره می‌سازد. اگر می‌خواهید از طریق تغذیه مناسب به بدنتان در جذب ویتامین D کمک کنید حتماً ماهی‌های چرب مانند سالمون، گوشت گاو و زرده تخم مرغ را در سبد غذایی خود بگنجانید. این مواد غذایی سرشار از ویتامین D است.

با این حال هرگز فراموش نکنید تقریباً محال است بتوانید صرفاً با تغذیه، ویتامین D مورد نیاز خود را تامین کنید، زیرا منبع اصلی تولید ویتامین D در بدن انسان نور مستقیم خورشید است. به همین دلیل اگر احساس می‌کنید به دلایل گوناگون و به قدر کافی در معرض آفتاب قرار نمی‌گیرید و نگرانید مبدا بدنتان از ویتامین D کافی برخوردار نباشد، حتماً به پزشک خود سری بزنید و این مساله را با او در میان بگذارید. مطمئناً در صورت نیاز راه حل مناسبی پیش پایتان قرار خواهد داد.