



قرص کلسیم؛ خطری برای قلب

بر اساس تحقیقات چاپ شده در روزنامه انگلیسی Dailymail، باید در مصرف مکمل های کلسیم دقت کرد. این قرص ها می توانند تهدیدی برای سلامت قلب باشند، در صورتی که شاید نقش چشمگیری در استحکام استخوان ها نداشته باشند.

بر اساس تحقیقات چاپ شده در روزنامه انگلیسی Dailymail، باید در مصرف مکمل های کلسیم دقت کرد. این قرص ها می توانند تهدیدی برای سلامت قلب باشند، در صورتی که شاید نقش چشمگیری در استحکام استخوان ها نداشته باشند. به عقیده ی محققان استرالیایی بین مصرف قرص های کلسیم و احتمال بروز مشکلات قلبی و عروقی، رابطه ی مستقیمی وجود دارد. این کپسول ها به طور کلی برای مقابله با پوکی استخوان مورد استفاده قرار می گیرند.

محققان در همین تحقیق خاطرنشان می کنند که مزایای این قرص ها در برابر عوارض جانبی و غیرقابل جبرانی که بر روی قلب می گذارند، بسیار ناچیز است.

به پزشکان توصیه می شود که به جای تجویز مکمل های کلسیم، به بیماران شان توصیه کنند که مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم را در الویت قرار دهند

محققان توضیح می دهند که کاهش جزئی شکستگی های استخوانی که با مصرف این قرص ها حاصل می شود، با عوارض جانبی مصرف قرص ها مثل یبوست، بیماری های قلبی عروقی و یا سنگ های کلیوی قابل مقایسه نیست.

دانشمندان در طی تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که برخلاف باور عمومی مردم، مصرف این قرص ها تأثیری در پیشگیری از شکستگی ها ندارند و تنها 2 درصد تراکم مواد معدنی استخوان ها را بالا می برند. علاوه بر این، آن ها هیچ گونه توجیه بالینی در خصوص نقش پیشگیرانه کلسیم در بروز شکستگی ها نیافته اند.

دانشمندان برای رسیدن به این نتایج، بالغ بر 12 مورد تحقیق انجام داده و پرونده های پزشکی بسیاری را مطالعه کرده اند و به پزشکان توصیه می کنند که به جای تجویز مکمل های کلسیم، به بیماران شان توصیه کنند که مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم را در الویت قرار دهند.