عوارض جدی زیاده روی در مصرف ویتامین‌ها

8 بهمن 1402

همه ما درباره‌ی فواید ویتامین‌ها به خوبی اطلاع داریم، اما بسیاری از افراد در استفاده از ویتامین‌ها زیاده روی میکنند. آیا مصرف زیاد ویتامین‌ها مفید است؟

اکثر ما چیزهای خوبی در مورد مصرف ویتامین‌ها شنیده ایم. در نتیجه فکر می‌کنیم این اطلاعات حقیقت دارد و بیشتر ویتامین مصرف کنیم، اما همیشه این گونه نیست. ویتامین‌ها و مکمل‌ها در صورت استفاده بیش از حد، برای بدن مضر هم هستند و عوارض جانبی دارند که شاید از آن‌ها باخبر نباشید که در این قسمت حقایق تلخی را در مورد آن‌ها به شما معرفی خواهیم کرد که بیشتر اشنا شوید.

مشکلات شکمی

اولین علامتی که نشان می‌دهد شما بیش از حد ویتامین و مکمل استفاده کرده اید، مشکلات دستگاه گوارش است که ممکن است به یکباره حالت تهوع، استفراغ یا اسهال را تجربه کنید که این اتفاق به معنای مصرف ویتامین با شکم خالی است که معمولاً شما را به دردسر می‌اندازد و در این رابطه حتما باید در مورد مصرف ویتامین و مکمل جدید با پزشک مشورت کنید.

ریزش مو

این اولین عارضه جانبی است که با مصرف بیش از حد ویتامین A اتفاق می‌افتد که یک ویتامین محلول در چربی است. بر عکس ویتامین‌های دیگر که محلول در آب هستند و بدن اضافه آن را از ادرار دفع می‌کند، اما این ویتامین به خاطر این که محلول در چربی است، در چربی بدن ذخیره می‌شود. ویتامین محلول در چربی شامل ویتامین d ویتامین e و ویتامین k است که نباید بیش از حد آن را استفاده کنید.

افزایش خطر سرطان

مصرف بیش از حد مکمل‌های بتاکاروتن و ویتامین e یا مقدار زیادی بیوتین برای بدن خطرناک است و متخصصان پیشنهاد می‌کنند که در مصرف آن‌ها زیاده روی نکنید، زیرا احتمال افزایش خطر ابتلا به سرطان یا بیماری‌های قلبی وجود دارد و حتی این افزایش خطر در مورد سرطان ریه مخصوصا برای مردانی که در مصرف بیوتین زیاده روی کرده اند، بیشتر وجود خواهد داشت.

مشکلات عصبی

مصرف بیش از حد ویتامین‌ها مثل؛ ویتامین B۶ عاملی برای مشکلات عصبی مانند نوروپاتی یا بی حسی و گزگز کردن بدن است. پس بیش از نیاز روزانه در مصرف این ویتامین‌ها زیاده روی نکنید.

خونریزی زیاد

یکی دیگر از عوارض خطرناک ویتامین‌ها یا مولتی ویتامین حاوی ویتامین e خونریزی بیش از حد است. درست است که این ویتامین‌ها آنتی اکسیدان دارند، اما مصرف بیش از حد آن‌ها خطرناک خواهد

بود. ویتامین e اگر به مقدار زیاد مصرف شود، خون را رقیق می‌کند و با کوچک‌ترین آسیب دیدگی، خونریزی زیادی را تجربه خواهید کرد.