خودسرانه مکمل نخورید

28 اسفند 1403

داده‌های پزشکی نشان می‌دهد مصرف خودسرانه و همزمان برخی مکمل‌ها می‌تواند آسیب‌های بالقوه‌ای به همراه داشته باشد.

مصرف مکمل‌هایی که به تقویت بدن و حفظ سلامتی کمک می‌کنند بسیار رایج شده اما متخصصان هشدار می‌دهند که مصرف زیاد چیزهای خوب هم مضر است و مکمل‌ها می‌توانند به کبد و کلیه‌ها آسیب زیادی وارد کنند چراکه مصرف خودسرانه این مکمل‌ها نیز مشابه خوددرمانی است و می‌تواند خطرناک باشد.

در حالی که بعضی مکمل‌ها کمبودهای تغذیه‌ای مهم را جبران می‌کنند مانند ویتامین دی، برخی افراد مکمل‌ها را به امید آثار مثبت آنها بر سلامتی کلی خود مصرف می‌کنند.

بسیاری از مردم تنها به آنچه روی برچسب‌ها نوشته شده مانند «تقویت سیستم ایمنی» یا «مفید برای روده» توجه می‌کنند اما تعداد زیادی از این ادعاها مبنای علمی و تحقیقاتی ندارند زیرا این صنعت عمدتا تحت قاعده خاصی فعالیت نمی‌کند.

به گفته متخصصان، بسیاری از مکمل‌ها که چهره‌های مشهور آنها را تبلیغ می‌کنند، تاثیر خاصی بر بدن نمی‌گذارند. نکته دیگر اینکه اغلب زنان هدف بازاریاب‌های مکمل‌ها هستند. از طرفی دُز مکمل‌ها عموما بر اساس قد و وزن مشخص می‌شوند در حالی که جثه زنان به طور متوسط کوچک‌تر از مردان است اما اغلب همان دُز مکمل را مصرف می‌کنند.

ویتامین‌ها به طور کلی به دو دسته تقسیم شوند: محلول در آب و محلول در چربی. ویتامین‌های گروه اول مانند ویتامین ث و ب در آب حل می‌شوند، در حالی که ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین‌های آ، دی، ئی و کا، در چربی حل و در بافت‌های بدن ذخیره می‌شوند.

به طور کلی، هر ویتامین محلول در آب اضافی که مصرف شود از بدن دفع می‌شود اما ویتامین‌های محلول در چربی در بدن جمع می‌شوند. این موضوع می‌تواند به افزایش سطح برخی ویتامین‌ها تا حد سمی و ایجاد مشکلاتی منجر شود. برخی عوارض جانبی می‌توانند ملایم باشند مانند گرفتگی‌های شکمی، تهوع، اسهال و سردرد اما برخی دیگر می‌توانند جدی و حتی کشنده باشند.

برای مثال منیزیم می‌تواند به خواب و رفع اضطراب کمک کند و بسیاری از عملکردهای دیگر بدن را بهبود بخشد اما مصرف بیش از حد منیزیم می‌تواند باعث اسهال شود. مصرف بیش از حد کلسیم ممکن است باعث درد معده و تهوع شود یا بر کلیه‌ها تاثیر بگذارد. بسیاری از افراد به دلیل کم‌خونی آهن مصرف می‌کنند اما مصرف بیش از حد این ماده معدنی می‌تواند باعث تهوع و مشکلات معده شود. دُز بالای آهن هم می‌تواند در کبد و قلب رسوب و مشکلات بیشتری ایجاد کند.

به گزارش ایندیپندنت، متخصصان همچنین در مورد مصرف مکمل‌های غذایی و گیاهی هشدار ویژه می‌دهند و می‌گویند این محصولات معمولا قبل از عرضه به بازار تحت کارآزمایی‌های علمی و بالینی قرار نمی‌گیرند، بنابراین آثار واقعی و بالقوه آنها بر بدن دقیقا مشخص نیست.