

بهترین توصیه برای پوست سالم، رژیم غذایی متعادل است

4 مرداد 1402

طبق آمار از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۰ میلادی، درصد آمریکایی‌هایی که گزارش داده‌اند از ویتامین مو، پوست و ناخن استفاده کرده‌اند از ۲.۵ درصد به ۴.۹ درصد افزایش یافته است.

اما کارشناسان در مورد عوارض و خطرات این مکمل‌ها هشدار داده‌اند. به گفته آنها مکمل‌های پوست، مو و ناخن اغلب حاوی بیوتین بسیار بیشتر از نیاز بدن هستند. مقاله تحقیقاتی منتشر شده در مجله آکادمی پوست آمریکا به این مساله پرداخته است.

دکتر «ربکا هارتمن»، استادیار دانشگاه پزشکی هاروارد و یکی از نویسندگان این مقاله می‌گوید که دزهای بالای بیوتین می‌تواند نتایج آزمایش‌هایی مانند آزمایش تیروئید، قلب و حتی آزمایش ویتامین D را تغییر دهد.

دز توصیه شده روزانه بیوتین برای بزرگسالان ۰.۰۳ میلی‌گرم است و به گفته سازمان غذا و داروی آمریکا در برخی موارد مقدار بیوتین موجود در این مکمل‌ها، ۶۵۰ برابر بیش از این مقدار مورد نیاز بدن بوده است.

به گفته دکتر هارتمن، سطوح بالای بیوتین تا این حد به طور بالقوه می‌تواند منجر به تشخیص نادرست پرکاری تیروئید شود و بر توانایی پزشکان در تشخیص حملات قلبی بیماران تاثیر بگذارد.

دکتر «آدام فریدمن»، رئیس درماتولوژی دانشگاه «جورج واشنگتن» هم در این باره می‌گوید که این عوارض گاهی اوقات می‌تواند کشنده باشد. او به پرونده فردی اشاره می‌کند که به دلیل حمله قلبی فوت کرد و این درحالیست که در آزمایش‌های او سطح تروپونین که از مشخصه‌های حمله قلبی است، مقدار نگران‌کننده‌ای را نشان نمی‌داد چراکه سطح تروپونین در آزمایشات این فرد به دلیل مصرف بیوتین برای رشد مو، بالا نبوده است.

فریدمن می‌گوید که بیوتین یا ویتامین ب۷ در بیشتر غذاها و مولتی ویتامین‌ها یافت می‌شود، بنابراین افراد به ندرت به این مکمل‌ها نیاز دارند.



راه طبیعی برای دریافت بیوتین و کلاژن: یک رژیم غذایی متعادل

دکتر هارتمن می‌گوید ادعاهایی که نشان می‌دهند بیوتین برای سلامت مو، پوست و ناخن مفید است، بیشتر داستان‌سرایی است.

همچنین در حالی که داده‌های اولیه نشان می‌دهد که کلاژن ممکن است پوست شما را سالم‌تر کند اما هارتمن معتقد است که تحقیقات بیشتری برای تثبیت این ادعا نیاز است.

صرف‌نظر از این موضوع، متخصصان بر این باورند که یک رژیم غذایی کامل، طبیعی‌ترین و ایمن‌ترین راه برای دریافت مواد مغذی زیبایی مانند بیوتین و کلاژن است.

منابع خوراکی که سرشار از بیوتین هستند عبارتند از زرده تخم مرغ، لوبیا، آجیل و دانه‌ها. مواد غذایی که به تولید کلاژن کمک می‌کنند نیز شامل گوشت‌ها، آب قلم، ژلاتین، لبنیات، لوبیا، سویا و میوه‌ها می‌شود.

همچنین مصرف سبزیجات برگ‌دار و سبزیجات ریشه‌دار حاوی ویتامین C روی و مس هم مهم هستند.

اما قبل از مصرف هر مکملی مهم است که این سوالات را از خود بپرسید:

- آیا واقعا مواد موثری که ادعا می‌کند را دارد؟
- چه شواهدی استفاده از این مقدار خاص در این محصول خاص را تایید می‌کند؟
- آیا این شرکت قابل اعتماد برای خرید این محصول خاص است؟
- آیا توسط شخص ثالث آزمایش شده و آیا احتمالا آلاینده‌هایی در آن وجود دارد؟
- آیا قبل از مصرف آن با پزشک خود مشورت کرده‌ام؟

هارتمن و سایر متخصصان پوست همچنین می‌گویند که اگرچه مکمل‌های کلاژن که به عنوان مکمل برای سلامت پوست معرفی می‌شوند، اغلب می‌توانند بدون نگرانی مصرف شوند اما بعد از آزمایش این

محصولات مشخص شد که بسیاری از مارک‌های محبوب حاوی فلزات سمی مانند سرب و جیوه بوده‌اند.

دکتر آدام فریدمن نیز می‌گوید که احتمالا مصرف کلاژن «آسیب نخواهد زد» اما «راهنمایی‌های کمی در رابطه با دز مناسب مصرف وجود دارد».

او ادامه داد: من به بیمارانم توصیه می‌کنم که بیوتین مصرف نکنند. از نظر من واقعا هیچ مزیت اضافه‌ای ندارد و فقط ضرر بالقوه است.