

مصرف روزانه مولتی ویتامین عمر را زیاد می‌کند؟

24 مرداد 1403

نتایج یک مطالعه نشان داده که مصرف روزانه مولتی ویتامین نه تنها در افزایش طول عمر موثر نیست، بلکه ممکن است خطر مرگ زودهنگام را هم افزایش دهد.

یک مطالعه مفصل نشان داده که مولتی ویتامین‌های روزانه به افراد کمک نمی‌کنند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند و در واقع ممکن است خطر مرگ زودهنگام را افزایش دهند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، محققان در ایالات متحده سوابق سلامتی تقریباً 400000 بزرگسال را که هیچ بیماری طولانی مدت عمده‌ای نداشتند، تجزیه و تحلیل کردند تا ببینند آیا مولتی ویتامین‌های روزانه خطر مرگ آنها را در دو دهه آینده کاهش می‌دهد یا خیر.

به جای زندگی طولانی‌تر، افرادی که روزانه مولتی‌ویتامین مصرف می‌کردند نسبت به افرادی که از آنها استفاده نمی‌کردند احتمال مرگ در دوره مطالعه بیشتر بود و این امر باعث شد که محققان اظهار نظر کنند که “استفاده از مولتی ویتامین برای بهبود طول عمر، پشتیبانی نمی‌شود”.

تقریباً نیمی از بزرگسالان بریتانیا یک بار در هفته یا بیشتر مولتی ویتامین یا مکمل‌های غذایی مصرف می‌کنند و بخشی از بازار داخلی سالانه بیش از نیم میلیارد پوند است. ارزش بازار جهانی مکمل‌ها سالانه ده‌ها میلیارد دلار تخمین زده می‌شود. در ایالات متحده، یک سوم بزرگسالان به امید پیشگیری از بیماری از مولتی ویتامین استفاده می‌کنند.

اما با وجود محبوبیت مولتی ویتامین‌ها، محققان فواید سلامتی را آن زیر سوال برده و حتی هشدار داده‌اند که مکمل‌ها می‌توانند مضر باشند. این در حالی است که منابع غذایی طبیعی بتاکاروتن از سرطان محافظت می‌کنند، برای مثال، مکمل‌های بتاکاروتن می‌توانند خطر ابتلا به سرطان ریه و بیماری‌های قلبی را افزایش دهند، که نشان می‌دهد مکمل‌ها مواد مهمی ندارند. در همین حال، آهن که به بسیاری از مولتی ویتامین‌ها اضافه می‌شود، می‌تواند منجر به اضافه بار آهن و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و زوال عقل شود.

دکتر Erikka Loftfield و همکارانش در موسسه ملی سرطان در مریلند، داده‌های سه مطالعه بهداشتی بزرگ در ایالات متحده را تجزیه و تحلیل کردند. همه آنها در دهه 1990 راه‌اندازی شدند و جزئیاتی را در مورد استفاده روزانه شرکت کنندگان از مولتی ویتامین جمع‌آوری کردند. این سوابق شامل 390124 بزرگسال سالم بود که بیش از 20 سال تحت نظر بودند.

محققان هیچ مدرکی مبنی بر کاهش خطر مرگ به دلیل مصرف مولتی ویتامین‌های روزانه پیدا نکردند و

در مقابل چهار درصد خطر مرگ و میر بیشتری را در میان مصرف کنندگان در سال های اولیه پیگیری گزارش کردند. خطر بیشتر مرگ ممکن است نشان دهنده آسیب هایی باشد که مولتی ویتامین ها می توانند ایجاد کنند یا تمایل افراد برای شروع مصرف روزانه مولتی ویتامین ها در هنگام ابتلا به یک بیماری جدی باشد.

در همین رابطه دکتر نیل بارنارد، استادیار پزشکی در دانشگاه جورج واشنگتن ، گفت که ویتامین ها در موارد خاص مفید هستند. از نظر تاریخی، ملوانان با ویتامین C از شر اسکوربوت نجات می یابند، در حالی که بتاکاروتن، ویتامین های C و E و روی به نظر می رسد که دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن را کاهش می دهند، وضعیتی که می تواند منجر به از دست دادن شدید بینایی شود.

یک مطالعه اولیه در سال 2022 شواهدی را نشان داد که مولتی ویتامین ها ممکن است زوال شناختی را در سنین بالا کاهش دهند، اما تحقیقات بیشتری مورد نیاز بود.

بارنارد گفت، با این حال معتقد است به جای مصرف مولتی ویتامین ها، ما باید غذاهای سالم بخوریم که طیف وسیعی از ریزمغذی ها، درشت مغذی ها و فیبر را فراهم می کند و در عین حال چربی اشباع شده و کلسترول را محدود می کند.

یک مکمل ویتامین و مواد معدنی به تنهایی یک رژیم غذایی ناسالم را برطرف نمی کند، اما اگر کسی برای دریافت آنها از غذا تلاش می کند، می تواند به پوشش مواد مغذی کلیدی کمک کند.