



عوارض ۱۲ مکمل معروف

مصرف برخی مکمل ها و ویتامین ها آمار بالایی در کشور دارد اما عوارض شان باور نکردنی است

حتی یک گشت و گذار کوتاه در فضای مجازی هم، یک بست اتفاقی و پیشنهادی را پیش رویتان قرار می دهد که یک پزشک یا بلاگر سلامت در حال تبلیغ ویتامین ها و مکمل های است که به زعم او برای رفع خستگی، دردهای عضلانی، بی حالی و احساس کسالت و هزار و یک مشکل جسمانی دیگر باید مصرف کنید. برای همه هم یک نسخه واحد می پیچند و فرقی نمی کند که چندساله باشید. امگا ۳ را برای خشکی پوست در فصل سرما تجویز می کنند و ویتامین B و C را برای رفع کسالت و بی حالی، ویتامین D برای رفع افسردگی، آهن برای آرامش و رفع خستگی، منیزیم را هم برای خواب راحت، گرفتگی عضلانی، فشار خون و... مردم هم این محصولات را طبق توصیه این افراد با تجویز اطرافیان در حالی مصرف می کنند که از عوارض آنها آگاهی ندارند. پژوهش های جدید نشان می دهد که مصرف بی رویه ویتامین E احتمال ابتلا به مشکلات پروستات را در مردان زیاد می کند یا مصرف بی رویه مکمل روی (زینک) احتمال ابتلا به کم خونی را در پی دارد. متولیان حوزه سلامت می گویند که عوارض این مکمل ها و ویتامین ها که برخی از آنها برای مردم معروف و شناخته شده هم هستند و مصرف بالایی هم در کشور دارند، باور نکردنی است. ۱۰ مکمل و ویتامین نام آشنا و عوارضی که می توانند در صورت مصرف خودسرانه در مصرف کنندگان رقم بزنند را در ادامه بخوانید.

پودرهای ورزشی

آمار فروش این محصولات در باشگاه های ورزشی بالاست و حتی در فضای مجازی و بستر اینترنت هم به راحتی عرضه می شوند. کمترین عارضه آنها فشار به کبد و بالا بردن آنزیم های کبدی است که بدن را به سمت نارسایی کبدی می کشاند. به طور کلی مکمل های باشگاهی بی فایده و خطرناکند و هزینه های زیادی را به مصرف کنندگان تحمیل می کنند. علاوه بر آسیب های کبدی، مشکلات استخوانی هم از عوارض جدی آنهاست.

امگا ۳

امگا ۳ تقویت کننده است و روی کبد و چربی خون اثر مناسبی دارد اما لازم است که به میزان مناسب و با تجویز پزشک مصرف شود چرا که مصرف بیش از اندازه آن قطعاً آسیب زاست.

ویتامین دی

اگر ویتامین دی بدن کافی یا زیاد باشد، مصرف خودسرانه آن عوارضی از جمله سنگ کلیه، پوکی استخوان و مشکلات استخوانی دارد. این ویتامین محلول در چربی است و مقادیر اضافی آن در بدن می تواند تجمع شود و ایجاد مشکلات و اختلالاتی در سیستم استخوانی بدن کند؛ بنابراین ضرورت دارد که با آزمایش میزان کمبود ویتامین دی در بدن افراد مشخص شود و بر همان اساس تجویز صورت بگیرد.

کلسیم

مصرف خودسرانه کلسیم در دسته مکمل ها می تواند مشکلات مختلفی ایجاد کند. کلسیم اضافی در عروق فرد رسوب و برای او مشکلاتی ایجاد می کند. پزشکان معمولاً به افراد بالای ۵۰ سال توصیه می کنند که مکمل کلسیم را روزانه حدود ۵۰۰ میلی گرم مصرف کنند اما در سنین زیر ۵۰ سال معمولاً بدون مشورت پزشک، مصرف مکمل کلسیم توصیه نمی شود.

مولتی ویتامین ها

مصرف عادی مولتی ویتامین حتی در سالمندان هم توصیه نمی شود چون برخی از آنها ترکیبات گیاهی مانند جینسینگ و سیر دارند که باید نسبت به مصرف آنها دقت شود. این ترکیبات با برخی داروها تداخل دارد و منجر به بروز عوارض می شود.

مکمل ها

مکمل ها مجموعه ای از املاح و ویتامین ها هستند. هر عوارضی که ویتامین ها به صورت جداگانه دارند، مکمل ها یکجا با هم دارند؛ چون یک مکمل حاوی چندین ویتامین است. مصرف هر محصول خوراکی اگر بیش از حد باشد، عوارضی برای بدن دارد و مکمل ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. کوچک ترین عارضه مصرف آنها تجمع در کبد و ایجاد عارضه های بزرگ تر است.

قرص آهن

قرص های آهن ۱۰ مزیت دارند و هزاران عیب. بسیاری از مصرف کنندگان محصول دچار تجمع آهن در کبد و مسمومیت کبدی می شوند. بسیاری از این افراد هم نه تنها به آهن نیاز ندارند، بلکه ممکن است اضافه آهن هم داشته باشند؛ اما افراد بر اساس توصیه های غیر متخصصان اقدام به مصرف این محصول می کنند.

مکمل های افزایش وزن

این محصولات حاوی کورتون هستند که سیستم ایمنی افراد را ضعیف می کند و عوارض بسیار شدیدی برای فرد به همراه دارد. ابتلا به فشار خون بالا، افزایش قند خون، بروز آب مروارید در چشم و خشکی پوست از جمله مهم ترین عوارض مصرف کورتون است. این مکمل ها همچنین می توانند مشکلات استخوانی و سوء جذب مواد معدنی ایجاد کنند.

ویتامین C

مشکلات گوارشی از جمله اسهال، جذب بیش از حد آهن و خطر تجمع آهن در بدن، از عوارض مصرف خودسرانه ویتامین C است. بیماران زیادی هستند که به دلیل مصرف بی رویه ویتامین C دچار مشکلات عدیده سنگ کلیه یا مشکلات کبدی و عروقی شده اند.

منیزیم

اگر میزان منیزیم در بدن پایین باشد، باید مصرف شود؛ البته سطح منیزیم و کمبود آن در بدن را نمی توان از رنگ چشم، پوست، رنگ زبان، نبض و حرف زدن فهمید. پتاسیم، سدیم و قند خون فقط با چکاپ و آزمایش قابل تشخیص است.

ویتامین آ

مصرف ویتامین آ می تواند اختلالات مختلفی را ایجاد کند و باعث بروز حالاتی مانند گیجی و سردرد، زخم های دهانی و حالت تهوع و استفراغ شود.