المكملات الغذائية وارتباطها بإرتفاع خطر الوفاة



كلنا يعرف أن الجسم في حاجه يومياً إلى عدد معين من الفيتامينات والمعادن. والتي عادة ما يحصل عليها الجسم من خلال الطعام الذي نتناوله. كما نعرف أيضاً، أن كل صنف من الطعام يحتوي على كميات متفاوتة من هذه الفيتامينات والمعادن، و لهذا السبب يجب علينا تناول الكميات المناسبة من مجموعات الطعام المختلفة للتأكد من الحصول على الكميات الكافية من هذه المغذيات. بسبب عدم وجود هذا التنوع في غذاء الكثير من الناس فقد يعاني هؤلاء من نقص ما في هذه الفيتامينات أو المعادن يستوجب حينها تناولهم للمكملات الغذائية لتصحيح هذا النقص وتفادي المشكلات الصحية التي قد تنتج عنه. ٠ تناول المكملات الغذائية أو عدم تناولها يلجأ العديد من الناس إلى تناول المكملات الغذائية من باب الاحتياط ومن دون وجود أي أعراض أو مشكلات صحية تؤكد وجود نقص ما في الفيتامينات و المعادن لديهم. وإذا سأل أحد هؤلاء في السابق الطبيب أو الصيدلي فقد يقول له: لا ضرر في تناول هذه المكملات الغذائية. أما الآن وبعد نشر أحد الأبحاث العلمية حول خطر تناول هذه المكملات الغذائية فقد يصبح الجواب الآن أن تناول هذه المغذيات من ضرورة طبية قد يعرض حياتك للخطر! ٠

الدراسة العلمية الحديثة وفقاً لإحدى الدراسات الجديدة والتي أجريت على 38772 امرأة بين عمر 55 إلى 69 سنة منذ عام 1986. تبين أن هناك رابطاً ما بين تناول المكملات الغذائية وزيادة خطر الوفاة لدى تلك المجموعة من النساء. ليست كل المكملات الغذائية وفقاً لهذه الدراسة متصلة بارتفاع خطر الوفاة. فهناك مجموعة معينة تضم: فيتامين (ب6)، حمض الفوليك، الحديد، النحاس، مغنيزيوم، الزنك والمكملات الغذائية الشاملة. إن تناول المكملات الغذائية لحمض الفوليك، الحديد، المجنيسيوم، الزنك، وفيتامين (ب6) كانت مرتبطة بحوالي 3% إلى 6% زيادة في خطر الوفاة، في حين أن النحاس كان مرتبطاً بحوالي 18% زيادة في خطر الوفاة، الجدير بالذكر، أن هذه النتائج هي لنساء كن يتناولن هذه المكملات الغذائية لمدة سنوات طويلة. · التوصية لا يمكننا التوصية باستخدام المكملات الذائية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن كإجراء وقائي، على الأقل ليس للأشخاص الأصحاء الذين يتغذون بشكل جيد. فمن يتناول كميات جيدة من الفواكه والخضروات لن تنفعه هذه المكملات الغذائية لهذا الشخص ولكنها قد تسبب له الضرر، كما تبين لنا من خلال هذه الدراسة. و لذلك أوصي الجميع باستشارة الطبيب أو اختصاصية التغذية التي سوف تقيّم حميتك الغذائية و تبحث عن أي خلل في تناولك لمجموعات الطعام المختلفة. والحل الأمثل إن كان غذاؤك ينقص أحد المغذيات فيجب الحرص على تناول الأطعمة الغنية بهذه المغذيات وبذلك تقلل من ضرر اللجوء إلى تناول المكملات الغذائية هو الحل الأنسب و المطلوب. أما عند وجود نقص ما موثق طبياً فطبيبك هو الشخص الأنسب الذي سوف يصف لك الجرعات المناسبة من المكملات الغذائية التي تحتوي على المغذي الذي يحتاجه جسمك. · بعض الأطعمة الغنية بالمغذيات الأطعمة الغنية بفيتامين (أ): المشمش، المانجو، السلق، البطيخ الأصفر، اليقطين، اللفت، الجزر، السبانخ، الكرنب، البطاطا الحلوة، اللحوم العضوية، البيض. الأطعمة الغنية بفيتامين (د): صفار البيض، الأسماك الدهنية، الحليب، كما يقوم الجسم بإنتاجه في الجلد عند التعرض لأشعة الشمس. الأطعمة الغنية بفيتامين (ب6): أسماك، الدواجن، اللحوم الخالية من الدهون، الحبوب، البطاطا. الأطعمة الغنية بفيتامين (ب2): الحليب منتجاته، اللحوم الخالية من الدهن، الحبوب، البطاطا. الأطعمة الغنية بحمض الفوليك: الخضراوات الورقية الخضراء، الفاصوليا الجافة، الدواجن، الحبوب، البرتقال، المكسرات. الأطعمة الغنية بالكالسيوم: الخضراوات الداكنة والورقية، الحليب ومنتجاته، منتجات الصويا. الأطعمة الغنية بالكلوريد: المسك، ملح الطعام. الأطعمة الغنية بالماغنيسيوم: المشمش، المكسرات، نخالة القمح، الموز، المأكولات البحرية، الحبوب الكاملة، فول الصويا والخضراوات الخضراء الداكنة، الشاي. الأطعمة الغنية بالفسفور: اللحوم، البيض، المشروبات الغازية، البقوليات، الحليب ومنتجاته، الحبوب الكاملة الأطعمة الغنية بالحديد: اللحوم، الأسماك،

الدواجن واللحوم العضوية، الفاصوليا، الحبوب الكاملة والمدعمة، الخضراوات الورقية الخضراء. الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم: المشمش، التمر، الفاصوليا الخضراء، البرتقال، الموز، المانجو، السبانخ، البروكلي، البقوليات، البطاطا، الزبيب، الطماطم، الأرضي شوكي.

*أخصائية تغذية