

مكملات غذائية شائعة قد تسبب مشكلات صحية صامتة في جسمك

18 مارس، 2025



يستهلك ملايين الأشخاص حول العالم الفيتامينات والمكملات الغذائية يوميا لتعزيز صحتهم، لكن الإفراط في تناولها قد يكون له آثار سامة تهدد الجسم بدلا من دعمه.

يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة من الفيتامينات والمعادن لدعم وظائفه الحيوية، وغالبا ما يحصل عليها من الأطعمة الطبيعية. لكن عندما يُستهلك بعضها بكميات زائدة، لا يتمكن الجسم من التخلص منها سريعا، ما يؤدي إلى تراكمها إلى مستويات خطيرة قد تلحق ضررا بالأعضاء الداخلية.

وتشمل هذه الأضرار: تلف الكبد والكلى وتصلب الأنسجة ومشكلات في الأعصاب والدورة الدموية. والأسوأ أن بعض حالات التسمم بالفيتامينات قد تستغرق أسابيع أو أشهر قبل ظهور أعراضها، ما يجعلها أكثر خطورة وأصعب في الاكتشاف.

المخاطر الصحية للفيتامينات والمعادن عند تناولها بجرعات زائدة

- الحديد: الجرعة اليومية الموصى بها، 8 ملغ للرجال، و18 ملغ للنساء

يلعب الحديد دورا أساسيا في إنتاج الهيموغلوبين (البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي يحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم)، لكن تجاوز 20 ملغ يوميا قد يؤدي إلى التسمم. وتبدأ الأعراض بالغثيان وآلام المعدة، ولكن في الحالات الشديدة، يمكن أن يسبب تراكم الحديد تلف الكبد وقصور القلب، وحتى تلفا قاتلا في الدماغ والكبد على المدى الطويل.

- الكالسيوم: الجرعة اليومية الموصى بها (للبالغين فوق 51 عاما)، 1000-1200 ملغ

يعتبر الكالسيوم ضروريا لصحة العظام، إلا أن تناوله بكميات زائدة يؤدي إلى حالة تعرف بفرط كالسيوم الدم. وتشمل أعراضها: الغثيان والإمساك والجفاف والارتباك وضعف العضلات وارتفاع ضغط الدم. وفي الحالات الشديدة، قد يتسبب في تلف الكلى أو حتى الغيبوبة.

- فيتامين (د): الجرعة اليومية الموصى بها، 600 وحدة دولية

يعرف بفيتامين الشمس نظرا لإمكانية الحصول عليه من أشعة الشمس، لكن تناوله بكميات كبيرة (أكثر من 4000 وحدة دولية يوميا) قد يؤدي إلى تسمم فيتامين (د).

وتشمل أعراضه عدم انتظام ضربات القلب وضعف العضلات واضطرابات في الجهاز الهضمي، وفي الحالات الحادة قد يسبب فشلا كلويا.

- فيتامين (أ): الجرعة اليومية الموصى بها، 900 ميكروغرام للرجال، و700 ميكروغرام للنساء

يعد فيتامين (أ) ضروريا للرؤية والمناعة، لكن تجاوز 3000 ميكروغرام قد يؤدي إلى الغثيان والدوار وفقدان الشهية واضطرابات في الكبد. وقد يتسبب الاستهلاك المفرط طويل الأمد في ضعف العظام وزيادة خطر الكسور. كما أن الجرعات الزائدة خلال الحمل قد تسبب تشوهات خلقية للأجنة.

- المغنيسيوم: الجرعة اليومية الموصى بها، 310-410 ملغ

يعد ضروريا لصحة العظام والقلب، لكن الإفراط فيه قد يؤدي إلى الإسهال وانخفاض ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب، وفي الحالات الشديدة، قد يتطلب غسيل الكلى لإزالته من الجسم.

- حمض الفوليك: الجرعة اليومية الموصى بها، 400 ميكروغرام، و600

ميكروغرام للحوامل

يلعب هذا المعدن دورا أساسيا في إنتاج خلايا الدم الحمراء في الرحم، ويستخدم لتعزيز صحة الجنين أثناء الحمل، إلا أن الجرعات الزائدة قد تخفي نقص فيتامين B12، ما يؤدي إلى تلف عصبي خطير غير مشخص. كما قد يسبب اضطرابات هضمية مثل الانتفاخ والغثيان.