

خبيرة تحذر من عواقب إدمان المكملات الغذائية

30 نوفمبر، 2024



حذرت خبيرة التغذية نيكول أندروز، المتخصصة في علاج السرطان والوقاية منه، من العواقب الصحية الخطيرة لإدمان المكملات الغذائية، مشيرة إلى أن الجرعات العالية من بعض الفيتامينات يمكن أن تتحول إلى جزيئات ضارة تعرف بـ"الجذور الحرة"، مما قد يؤدي إلى تلف الخلايا وزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

وأوضحت أندروز، البالغة من العمر 38 عامًا، في مقطع فيديو نشرته عبر حسابها على "إنستغرام"، أن الناجين من مرض السرطان معرضون بشكل خاص لهذا الخطر بسبب احتمال ظهور أورام ثانوية نتيجة العوامل الوراثية. وأكدت أن العديد من هؤلاء الأشخاص ينجذبون بالدعاية التي تروج للمكملات الغذائية كعلاجات لإزالة السموم وتقليل مخاطر السرطان، مشيرة إلى أن الجرعات العالية من المغذيات الدقيقة في هذه المكملات قد تصل إلى مستويات سامة، وهو أمر نادر الحدوث عند الحصول على الفيتامينات من مصادر غذائية طبيعية.

ودعمت أندروز تحذيراتها بدراسات علمية حديثة، حيث كشفت دراسة منشورة في مجلة Clinical Investigation أن تناول مضادات الأكسدة مثل فيتامين C وفيتامين E بجرعات كبيرة قد يساهم في نمو الأورام. وأظهرت دراسة أخرى أجراها معهد كارولينسكا السويدي أن الجرعات

العالفة من هذه الففءامفناء ساءءء على ءكوفن شبكة أوءفة ءموفة ءغذف الأورام.

كما أءءء ءراسة صاءرة عن ءامعة كولوراءو عام 2015 أن الإفراط فف ءناول المكملاء الغذاءفة؁ ءاصة البفءا كاروففن؁ فزفء من مءاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب؁ وبفءنء أن المءءنفن الذفن ءناولوا هذا الففءامفن بءرعات مفرطة كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة.

واءءمء أنءروز ءصرفءاءها بالءعوة إلى اسءشارة الأطباء قبل ءناول أف مكملاء غذاءفة؁ مع ءءاكفء على ضرورة الاعءماء على الفءوصاء المءبرفة لءءفءف وءوء نقص فعلف فف العناصر الغذاءفة.