طبيب تغذية يحذر من الإفراط بتناول الفيتامينات



كشف الدكتور أنطون بريكين خبير التغذية الروسي كيفية الحفاظ على الصحة بالفيتامينات من دون الإفراط في تناولها.

و وفقاً له، تدخل الفيتامينات إلى الجسم مع الأطعمة التي يتناولها الإنسان أو تنتجها بعض أعضاء وأنسجة الجسم الجلد، الأمعاء، الكبد. ولكن عندما لا يتناول الشخص أطعمة متنوعة ولا يتعرض للشمس يمكن أن ينخفض مستوى الفيتامينات في جسمه.

ويؤكد، على أن هذا يؤثر في الحالة الصحية العامة، حيث يعاني الشخص من التعب المزمن وضعف الأداء وضعف المناعة ويبدو الجلد باهتا ويتساقط الشعر لذلك يجب في هذه الحالة تناول الفيتامينات.

و يقول: "تكمن المشكلة في أن موضوع الفيتامينات هو اتجاه سائد، حيث أن أطباء من مختلف الاختصاصات و خبراء التغذية يصفونها للمرضى، وأحيانا حتى أشخاص لا علاقة لهم بالطب ينصحون بتناولها. بالطبع أصبح التشخيص الذاتي والمكملات أسهل بكثير من أي وقت مضى. ولكن دون التفكير بخطورة تشبع الجسم

بهذا الفيتامين أو ذاك. وهذه مشكلة موجودة، وحادة للغاية".

ويشير بريكين، إلى أن ارتفاع تركيز الفيتامينات إلى مستوى سام، يعني أن فيتامينا ً معينا ً تراكم في أنسجة وأعضاء الجسم ويعرقل عملها الطبيعي. ويمكن أن يرتفع مستوى فيتامين ما في الجسم ليس فقط بتناول الفيتامينات من دون انضباط، بل وأيضا نتيجة تناولها مع بعض الأدوية التي تساعد على تحسين عملية الامتصاص أو أنها تحتوي على فيتامينات ضمن مكوناتها.

ويقول: "الأخطر من كل هذا، هو زيادة الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون: A و D و E و K. هذه الفيتامينات تتراكم في الأنسجة الدهنية والكبد، ويمكن أن تؤدي جرعاتها الزائدة إلى عواقب وخيمة ومهددة للحياة. يمكن أن يسبب فرط الفيتامينات العديد من الأعراض: من ردود الفعل التحسسية واضطرابات عملية الهضم إلى تكون الحصى في الكلى وأمراض القلب والأوعية الدموية وزيادة خطر الإصابة بالسرطان. لكن تناول جرعة زائدة من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء ليست بهذه الخطورة ، لأنها تفرز بسرعة من الجسم مع البول، على الرغم من أنها قد تسبب احمرار الجلد أو مشكلة في المعدة، وطبعا إهدار الأموال من دون معنى".