

## طبيبات يحذرّن من المخاطر الصحية لتناول فيتامين "د" بكثرة دون استشارة طبية



وتقول الدكتورة أوكلينا في حديث تلفزيوني، "فيتامين D ليس مادة مسببة للحساسية، ولكن الشركات المنتجة تستخدم قشرة خارجية مختلفة وإضافات عديدة لتحسين المذاق، ، وغير ذلك، مما قد يسبب الحساسية".

وتضيف، لذلك بسبب الآثار الجانبية المحتملة، يجب تناول فيتامين D بالجرعة التي يحددها الطبيب.

ومن جانبها تحذر الدكتورة أليكسييفا، من الإفراط بتناول فيتامين D، لأن زيادة تركيزه في الجسم، يسبب الحكة والصداع والغثيان. وتشير إلى أن هذا الفيتامين يباع في الصيدليات بجرعات وقائية خاصة، وأن الجرعة الآمنة منه هي 600 وحدة دولية.

وتضيف مؤكدة، على أن تناول الفيتامينات دون ضوابط ووصفة طبية أمر غير طبيعي. ولكن في فترة الجائحة، يمكن تناول الفيتامينات، التي تعزز المناعة وتساعد على مقاومة الفيروس مثل فيتامين D، دون الحاجة إلى استشارة الطبيب، ولكن مع الالتزام بجرعتها اليومية المحددة.

المصدر: نوفوستي