



زیاده‌روی در مصرف ویتامین‌ها ممنوع



دکتر سیدضیاءالدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
dr_z.mazhari@yahoo.com
@Dr.z.mazhari



شاید این سؤال برای بعضی از شما عزیزان مطرح باشد که اصلاً ویتامین‌ها چه هستند و چرا افراد به آنها نیازمند می‌باشند؟ ویتامین‌ها ترکیبات آلی می‌باشند که سیستم‌های افراد برای عملکردهای مهم و گاهی حیاتی‌بخش به آن‌ها نیازمند می‌باشند که خود ارگانیسم قادر به تولید و ساخت آن‌ها نمی‌باشد و منشأ آنها موجودات زنده دیگر مثل باکتری‌ها، گیاهان و حیوانات بوده و مقایسه آن‌ها با مواد معدنی مانند منیزیم یا کلسیم، ترکیبات کانی یا معدنی می‌باشد که منابع و منشأ آن‌ها زمین یا آب‌ها است. ویتامین‌ها برای ادامه زندگی لازم بوده و عملکرد بی‌عیب و نقص و حیات‌بخش آنها بستگی کامل به وجود و حضور آن‌ها دارد، به طور نمونه در چرخه‌های تولید و توزیع انرژی، در ساخت و ساز استخوان‌ها و عضلات، در سیستم‌های دفاعی و اعصاب و عملکردهای متعدد و پرشمار دیگر، البته در بین کلیه ویتامین‌ها، ویتامین D، ویژگی خاص و استثنایی دارد که در بدن نیز ساخته می‌شود، در صورتی که به اندازه لازم و کافی نور ماورای بنفش آفتاب قابل دسترس باشد.

taghziye@zendegionline.ir

www.zendegionline.ir

چگونه می‌توان از طریق خورد و خوراک روزمره، ویتامین‌های مورد نیاز را تأمین کرد؟

منابع غذایی در این امر نهفته است که هرگز امکان هائپرویتامینوز و مسمومیت از بعضی از ویتامین‌ها و عوارض خطرناک آنها فراهم نمی‌شود. البته افرادی که وگان صرف و گیاه‌خوار می‌باشند، بانوانی که قصد بارداری دارند و همچنین نوزادان، کودکان و افرادی که به بیماری‌های خاصی مبتلا می‌باشند، در مورد تأمین میزان نیازشان به ویتامین‌های ۱۳ گانه باید با درمانگرشان رایزنی کنند.



خیلی سبیل و ساده با استفاده از یک برنامه غذایی مکفی، متعادل و متنوع، یعنی در چهارچوب امکانات و مقدرات بودجه خورد و خوراک روزانه باید حداقل ۳ واحد سبزیجات، ۲ واحد میوه فصل، ۶ واحد نان و غلات و فرآورده‌های تهیه شده از آردهای سبوس‌دار، ۲ واحد گوشت یا تخم‌مرغ، و همچنین ۲ واحد از شیر و لبنیات کم‌چرب و نیم‌چرب جهت تأمین مواد مغذی مورد نیاز مصرف گردد. بزرگ‌ترین حسن تأمین ویتامین‌ها از طریق



← عوارض استفاده فراتر از میزان نیاز

گرچه در بدن ذخیره نشده، مازاد بر نیاز شانس دفع می‌شود، ولی مصرف بیش از نیاز تعدادی از آنها عوارضی را پدیدار می‌سازد، مثلاً:

• **ویتامین B3:** در دوزهای افزون تر باعث بروز سردرد، سرخی پوست، فشار خون، در مواقع به کارگیری آن در مقادیر مگادوز برای کاهش سطح چربی خون ممکن است فشار خون به قدری کاهش پیدا نماید که منجر به از پا افتادن و بی‌هوشی شود و علاوه بر آن عارضه اسهال، سوزش سردل، شکم درد و آسیب‌های جدی به کبد زمینه‌سازی گردد.

• **ویتامین B6:** در صورت استفاده بلند مدت دوزهای بالای این ویتامین منجر به اختلالات اعصاب یا نوروپاتی می‌گردد که با قطع ادامه مصرف آن برطرف می‌شود.

• **الف) خطرات استفاده بیش از اندازه از ویتامین‌های محلول در چربی**
• **ویتامین D:** ایجاد مسمومیت، افزایش جذب بیشتر کلسیم مازاد بر نیاز، بد حالی و حالت تهوع، سردرد، ضعف عضلانی، سنگ کلیه و صدمات برگشت‌ناپذیر بر عملکرد کلیه‌ها و اختلالات ضربان قلب یا آریتمی.

• **ویتامین A:** مصرف بیش از نیاز ویتامین A، عوارض سخت و سنگینی را موجب می‌گردد. از جمله آنها می‌توان به کاهش استحکام استخوان‌های بدن اشاره نمود یا در دوران بارداری، اضافه دریافت آن، صدمات جدی به جنین وارد می‌سازد.

• **ویتامین E:** ویتامین E بی‌خطر از گروه ویتامین‌های محلول در چربی در صورت ادامه مصرف بلند مدت با مقادیر بالاتر گرایش به خون‌ریزی‌ها را پدیدار می‌نماید.

• **ب) ویتامین‌های محلول در آب**

← کدام گروه‌های در معرض خطر باید از مکمل‌های ویتامینی استفاده نمایند؟

۱- بانوانی که قصد بارداری دارند

۴ ماه قبل از آن، باید ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم اسید فولیک (یا ویتامین B9) در روز دریافت نموده و تا پایان سه ماهه اول حاملگی ادامه بدهند. چند سالی است میل نمودن مکمل ید نیز همراه با آغاز این ویتامین تا پایان سه ماهه اول توصیه گردیده است.

۲- نوزادان و شیرخواران

باید در سه نوبت به مقدار ۲ میلی گرم ویتامین K و شیرخواران روزانه پانصد واحد بین‌المللی ویتامین D و گیاه‌خواران و وگان‌ها به مقدار ۴ میلی گرم ویتامین B12 در روز دریافت نمایند.

متأسفانه بر مبنای بررسی‌های به عمل آمده، استفاده خودسرانه و دادن انواع ویتامین‌ها توسط والدین به کودکان‌شان در سنین بین ۶ تا ۱۲ سالگی در سال‌های اخیر به صورت چشم‌گیری افزوده شده است. کودکان خوب و درست تغذیه شده نیازی به مکمل‌های ویتامینی ندارند، مگر آنکه از طرف متخصص تغذیه و یا پزشک به مقدار معین و در مدت مشخص توصیه شده باشد، چرا که اضافه مصرف ویتامین‌ها در کودکان خیلی سریع‌تر و شدیدتر صدمات جبران‌ناپذیری را موجب می‌گردد.

