

أضرار المكملات الغذائية

نوفمبر 22, 2019



Category: [صحة](#)

: بواسطة

المكملات الغذائية هي مستحضرات هدفها تكملة النظام الغذائي بمواد غذوية مثل: المعادن والفيتامينات بشكل منفرد أو مركب. كفيتامين (ج) أو (أ) أو (د) أو بعض المعادن كالكالسيوم والحديد وغيرها

قد تحقق هذه المكملات فوائد لحالات معينة من الناس كالمرأة خلال فترة الحمل أو الرضاعة أو متبعي الريجيمات أو الأشخاص النباتيين أو قلبي الشهية للطعام ولكنها بالمقابل: إن تناول جرعات مبالغ فيها من هذه المنتجات، أكثر من الكميات الموصى بها، يشكل خطراً على الصحة. وبينما يتخلص الجسم في أغلب الأحيان من الكميات الزائدة عن حاجته من المواد الغذائية التكميلية، قد يشكل الإفراط في هذه الأقراص خطراً على الجسم، إذ قد تتحول إلى مواد سامة، تضر الكبد على وجه التحديد، وهو العضو المسؤول عن تنقية الدم من المواد السامة التي قد تدخل إليه

أضرار المكملات الغذائية على صحة الإنسان

يتسبب الإفراط في تناول المكملات الغذائية بالعديد من الأضرار الصحية منها

- **زيادة مشاكل القلب وأمراض الشرايين:** حيث أن تناول كمية كبيرة منها يتسبب في ترسب المواد الكيماوية التي تتكون منها على جدران الشرايين مما يتسبب في ضيقها وإغراقها الأمر الذي قد يسبب مخاطر قلبية قد تصل إلى ضعف عضلة القلب وحدوث النوبات القلبية الحادة وذلك لعدم قدرة الشرايين على إيصال الدم المحمل بالأوكسجين إلى القلب، وخاصة عند الإكثار من تناول أقراص الحديد الذي يسبب فشل القلب الإحتقاني واضطراب في دقات القلب
- **التأثير المباشر على جودة النوم:** بحيث تؤدي المكملات إلى حدوث اضطرابات النوم "الأرق" وتغيير كبير في نظام الساعة البيولوجية في الجسم نتيجة احتوائها على كميات كبيرة من الكافيين والكيراتين
- **حدوث مشاكل نفسية:** حيث أنها قد تسبب الإكتئاب والقلق والتوتر للكثيرين وزيادة الطاقة في الجسم وعدم القدرة على الراحة والاسترخاء
- **التسبب برخاوة العظام والأنسجة خاصة عند تناول كميات كبيرة من فيتامين ج،** مما يسبب شعوراً بالألم كبيرة فيها
- **التأثير على العلاقة الزوجية:** وذلك لأنه كثرة المكملات تخفض من هرمون الذكورة "التيسترون" الأمر الذي يسبب الضعف الجنسي لدى الرجال والذي قد يتطور إلى العجز الجنسي الكامل والعقم أحياناً
- **ضعف الكلى:** حيث أنها تسبب تدهور في وظائف الكلى نتيجة احتائها على مادة الكيراتين والتي يسبب تراكمها إلى إحداث خلل واضح في الكلى قد يصل إلى التلف الكلى، كما أنها قد تسبب الشعور بالغثيان والدوخة
- **الإضرار بالمخ:** وخاصة البيتاكاروتين أي فيتامين أ والذي تسبب كثرتة في اصفرار الجلد نتيجة تراكم السموم في الكبد وتراكم السوائل في المخ الأمر الذي قد يؤدي إلى الوفاة
- **منع ذوبان الكالسيوم:** حيث أن تناول فيتامين د بكميات غير مدروسة يسبب منع ذوبان الكالسيوم وبالتالي ترسبه على جدران الأنسجة في الجسم وفي الكلى مما يسبب مخاطر كبيرة على الصحة
- **تدمير الكبد:** وخاصة أحماض الأوميغا 3 والتي تسبب انتفاخ البطن والغثيان وتدمير الكبد على المدى الطويل وذلك لاحتوائها على مادة الزئبق السام

المراجع:

- 1- **هل المكملات الغذائية آمنة وذات مفعول.** بي بي سي. روجع بتاريخ 21 نوفمبر 2019.
- 2- **أضرار المكملات الغذائية.** العين. روجع بتاريخ 21 نوفمبر 2019.
- 3- **إضرار الأفراد في المكملات الغذائية.** الوطن نيوز. روجع بتاريخ 21 نوفمبر 2019.