

## مصرف ویتامین ها می تواند عمر را کوتاه کند

محققان با رد تاثیر بعضی مکمل های ویتامین بر سلامتی نسبت به مضر بودن آنها هشدار داده اند.

بررسی ۶۷ تحقیق مختلف بر تاثیر مصرف مکمل های ویتامین نشان داده است مصرف آنتی اکسیدان ها نه تنها باعث طول عمر نمی شود که در خیلی موارد مرگ زود هنگام افراد را هم در پی دارد.

محققان دانشگاه کوپنهاگ در دانمارک می گویند مصرف مکمل های ویتامین های آ و ای در روند طبیعی سیستم ایمنی بدن تداخل می کند. در این حال به گفته این محققان، مصرف بتا کاروتن، ویتامین آ و ویتامین ای احتمال مرگ را افزایش می دهد. علاوه بر مکمل های عنوان شده، بررسی های این محققان شامل ویتامین سی و سلنیوم هم بوده است. پیش از این تصور می شد این مکمل ها به خاطر خواص آنتی اکسیدانی که دارند، مانع از آسیب رادیکال های آزاد به سلول های بدن می شوند.

از رادیکال های آزاد به عنوان علت بروز بیماری هایی مانند انواع سرطان و بیماری های قلبی نام برده می شود.

### 'خوب بخورید'

در این مطالعه نتیجه تحقیقات مختلف بر ۲۳۳ هزار نفر بررسی شده است. این گروه از افراد شامل افراد بیمار و افراد سالمی بوده است که مکمل های ویتامین مصرف می کرده اند. محققان دانمارکی پس از مطالعات خود به این نتیجه رسیدند مصرف مکمل های ویتامین آ خطر مرگ را شانزده درصد افزایش می دهد. این رقم برای بتا کاروتن ۷ درصد و ویتامین ای چهار درصد است.

به گفته محققان، تحقیقات بر روی مصرف مکمل های ویتامین سی هیچ تاثیر منفی یا مثبتی ندارد. در این حال، آنها خواستار مطالعه بیشتر بر مصرف این ویتامین و سلنیوم هستند.

وزارت بهداشت بریتانیا هم از شهروندان خواسته است به جای مصرف مکمل های مصنوعی ویتامین ها، نیاز خود به ویتامین های مختلف را از راه تغذیه برطرف کنند.



تصور می شد مکمل های ویتامینی به خاطر خاصیت آنتی اکسیدان خود در جلوگیری از سرطان موثر باشد