

## حتى إذا تناولتها يومياً.. الفيتامينات المكملة لا تقي من أمراض القلب والسرطان



### ترجمات

كشفت دراسة حديثة أن من يتناولون أقراص الفيتامينات أملاً في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو السرطان قد يضيعون وقتهم ومالهم هباءً.

ووفقاً لصحيفة ديلي ميل البريطانية، فإن الأبحاث الجديدة تشير إلى أن النصائح القديمة حول الحصول على الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم من نظام غذائي صحي مع الكثير من الفاكهة والخضراوات صحيحة كما كانت دائماً.

وبحسب الصحيفة فإن البريطانيين ينفقون 430 مليون جنيه استرليني سنوياً على أقراص الفيتامينات، وتشير التقديرات إلى أن 20 مليوناً يأخذون شكلاً من أشكال المكملات يومياً وهو ما يزيد على ثلاثة ملايين جنيه استرليني في السنوات الثلاث الماضية.

وتحظى كبسولات الفيتامينات بشعبية خاصة لأنها تحتوي على مزيج من عشرات الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها

الجسم للبقاء بصحة جيدة.

وترجع جمعية مصنعي الأغذية الصحية، التي تمثل صناعة المكملات الغذائية سبب تناول الأشخاص بشكل دائم المكملات، إلى أن أكثر من ثلث البالغين يشعرون أنهم لا يحصلون على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجون إليها من خلال نظامهم الغذائي.

وبحسب دراسة جديدة وهي واحدة من أكبر الدراسات التي أجراها علماء من كلية الطب بجامعة هارفارد في الولايات المتحدة ومعهد كارولينا في ستوكهولم بالسويد، تتبع الباحثون 21442 رجلاً وامرأة في الستينات من عمرهم على مدى خمس سنوات، ووضع نصفهم على فيتامينات متعددة والبقية على أقراص وهمية.

واكتشف العلماء وجود اختلاف بسيط بين المجموعتين في خطر الإصابة بالسرطان أو أمراض القلب. وأصيب تقريباً نفس العدد بسرطان الثدي أو الأمعاء أو البروستات 518 في مجموعة الفيتامينات و535 في مجموعة الدواء الوهمي.

لوحظ نفس النمط في عدد الذين عانوا النوبات القلبية، والذي كان 96 في متناولي الفيتامينات المتعددة، و 93 ممن يتناولون الدواء الوهمي، وكذلك في حالات السكتة الدماغية.

ولم تختلف معدلات الوفيات إلا بنسب بسيطة، حيث بلغ مجموع الوفيات من جميع أنواع أمراض السرطان 116 في مجموعة الفيتامينات و109 في أولئك الذين تلقوا دواء وهمياً.

وأوضحت التجربة أن تناول فيتامينات متعددة يومياً يقلل من فرص الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 40 في المئة تقريباً، مقارنة بتناول دواء وهمي.

ونشرت المجلة الأمريكية للتغذية السريرية نتائج الدراسة إذ قال العلماء إن الفيتامينات والمعادن الفردية المستهلكة كجزء من نظام غذائي صحي قد تحمي من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، لكن لا يبدو أن تناولها كحبوب الكل في واحد هو الحل.

وكتب الباحثون: «لا يمكن للفيتامينات المتعددة تكرار التفاعلات الطبيعية للفيتامينات والمعادن والمكونات النشطة بيولوجياً في الأطعمة».

وأضاف الباحثون: «هذه النتائج لا تدعم الاستخدام المنتظم للفيتامينات المتعددة للسرطان أو الوقاية من أمراض القلب بين الرجال والنساء الأصحاء».