

سواد سلامت

مصرف خودسرانه مکمل ها و ویتامین ها



تابستان ۱۴۰۴

تهیه کننده: شبنم حیدری

برخلاف تصور عمومی ویتامین ها همیشه بی ضرر نیستند.

ویتامین ها ترکیبات زیستی فعالی هستند که مصرف بیش از اندازه نیاز بدن یا مصرف نادرست آن، میتواند منجر به مسمومیت و برهم خوردن تعادل متابولیک بدن شود، همچنین عوارض جدی برای سلامت بدن از جمله آسیب های کبدی، کلیوی، اختلالات عصبی قلبی و هورمونی به همراه داشته باشد.





پژوهش‌ها نشان می‌دهند، دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی از طریق مواد غذایی به جای استفاده از این مواد در قالب مکمل می‌تواند آثار مفیدتری را به همراه داشته باشد، چرا که ریز مغذی‌ها در مواد غذایی هم بهتر جذب می‌شوند و هم از عوارض نامطلوب احتمالی این نوع موادر در بدن کاسته می‌شود.



عوارض مصرف بیش از حد برخی ویتامین ها:

ویتامین A	زبری پوست ، خشکی مو، شکنندگی استخوان ها، بزرگی کبد، ناهنجاری های جنین و ..
ویتامین D	تهوع و استفراغ، آسیب کبدی، یبوست، کاهش اشتها، اختلال در رشد کودکان و...
ویتامین B	تاری دید، استفراغ و حالت تهوع، سرخ شدن پوست، گرفتگی و اسپاسم شکم، افزایش ادرار و ..
آهن	یبوست، تهوع، درد شکم، اسهال، استفراغ، در موارد شدید تر آسیب به اندام ها، کما و حتی مرگ
کلسیم	گیجی، سنگ کلیه، خارش، ضربان نا منظم قلب، تهوع و استفراغ
ویتامین C	تهوع و استفراغ، دل درد، سرگیجه ، گرفتگی عضلات، سنگ کلیه



یکی از خطرات اصلی مصرف چندین مولتی ویتامین و مکمل های معدنی، عبور نا خواسته از حد مجاز مصرف روزانه برخی ترکیبات است؛
به مصرف کنندگان توصیه می شود که قبل از ترکیب مکمل ها برچسب مواد تشکیل دهنده را به دقت بررسی کرده و با پزشک خود مشورت کنند.



منبع

<https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2025/07/07/expert-warns-b6-crisis-will-persist-despite-new-rules.html?utm>

<https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2024.1453703/full?utm8%25A7%25D9%2585%25DB%258C%25D9%2586?utm>

فرشچی، حمیدرضا، مجد، آمنه، و ملک زاد، رضا.
(۱۳۹۸). مروری کلی بر اثرات مفید مکمل های حاوی
ویتامین-مینرال. گوارش، ۲۴(۱)، ۶-۱۱. SID.

<https://sid.ir/paper/362918/fa>

با تشکر از توجه شما



<https://centlib.sbmua.ac.ir>



@centlib.sbmua

