

(5)

## نرؤ مع الفيتامينات

إذا كانت الفيتامينات نافعة، فإن الإكثار منها سيكون بكل تأكيد أفضل لنا أليس هذا صحيحاً؟ لا تسير الأمور على هذا النحو. في بعض الحالات تكون الجرعة المطلوبة من الفيتامين هي التي يستطيع جسمنا تصنيعها. وفي حالات أخرى تكون زيادة الجرعة المطلوبة أمر مؤذ. تأكد من حصول جسمك على الفيتامينات الضرورية والمعادن التي يحتاجها، ولكن قاوم الرغبة الملحة لديك في الإفراط فيها.

•••

"إن الإفراط في تناول الفيتامينات والمعادن الأساسية قد يكون خطراً مثل خطورة الامتناع التام عن الغذاء"، هكذا تقول الدكتورة بيفيرلي ما كيب - سيليرس -، أستاذة علم التغذية والحمية في جامعة أركانيسيس في كلية العلوم الطبية. وتنبه إلى أهمية التحذيرات التي صدرت مؤخراً من المعهد الطبي، الساعد غير الربحي للأكاديمية القومية للعلوم الذي أنشأ خلال عدة عقود من الزمن خطوطاً عريضة حول كمية كل قيمة غذائية يحتاجها الشخص. "في أقرب سلسلة من التقارير المتجددة لأهمية الغذاء لجسم الإنسان، يضع المعهد حدوداً عليا - الكمية القصوى التي

قد يتناولها الفرد من غير أن يعرض نفسه لنتائج خطيرة تضر بالصحة - مثل فيتامين (أ)، والنحاس، والحديد، والمنجنيز، والزنك" هكذا أشارت الدكتورة ماكيب سيليرس.

تعتقد الدكتورة ماكيب سيليرس أن التقرير بحاجة إلى أن يفهم جيداً من قبل المستهلكين؛ لأنها رأت حالات كثيرة لأشخاص "يفرطون في جرعة" الفيتامينات التكميلية عن طريق أخذهم خمس أو حتى عشر مرات زيادة من الحصة المطلوبة في المادة الغذائية.

"بالرغم من أن الرجال يحتاجون إلى 900 مايكروغرام من فيتامين (أ) يومياً والسيدات يحتجن إلى 700 مايكروغرام، فإن بعض الفيتامينات التكميلية تحتوي على 7500 مايكروغرام في الجرعة الواحدة. أي أكثر من ضعفي الحد المعد من قبل الأكاديمية القومية للتقارير العلمية. وهذا يعني جرعة مفرطة خطيرة".



وجد الأطباء العاملون في مركز دانة فاربر للسرطان أن الأشخاص الذين يتجاوزون الحصة اليومية المطلوبة من الفيتامينات والمعادن قد يزيدون من آثار السرطان عندهم ويقللون من فعالية العلاج التقليدي للسرطان.

