

# هل انت بحاجة فعلاً لتناول الفيتامينات المتعددة والمكملات الغذائية؟

من الشائع ان تناول الفيتامينات المتعددة كل يوم هو أمر مهمٌ للحفاظ على صحّة الفرد. بالإضافة الى ذلك، لطالما نصح الأطباء بتناول الفيتامينات لمعالجة فجوة غذائية معيّنة، ولكن أظهرت دراسات حديثة ان فوائد الفيتامينات المتعددة قد تكون مبالغة للغاية. هل حان الوقت للتخلي عنها؟ اليك ما عليك معرفته.

## ▪ الفيتامينات ليست بديلاً للأكل الصحي

لا يمكن للفرد ان يتناول الأطعمة غير الصحيّة، ويحاول ان يعوّض كمّيّة المغذيات من خلال تناول حبوب الفيتامينات. أفضل طريقة للحصول على الفيتامينات والمعادن التي تحتاج إليها - جنباً إلى جنب مع الألياف والمغذيات النباتية - هي تناول نظام غذائي متوازن من الفواكه والخضار والحبوب الكاملة والبروتين.

## ▪ مستويات عالية من هذه الفيتامينات مضرّة

مستويات عالية من الفيتامينات A و E، والحديد، يمكن ان تؤثر سلباً على الصحّة. لذلك اذا كنت تتمتع بنظام غذائي صحيّ، فان تناول الفيتامينات قد يؤذيكَ!

## ▪ تناول فيتامينات محددة قد يكون أكثر أماناً

قد يعاني بعض الأفراد من قلة نوع معيّن من الفيتامينات، مثلاً، يحتاج المسنين الى المزيد من الكالسيوم، اما الأشخاص النباتيين، فقد يحتاجون الى فيتامين B12. ولكن حتى هؤلاء الأشخاص يتمتعون بنسب جيّدة من الفيتامينات الباقية، لذلك من المهم تحديد الفيتامين الذي يحتاج اليه الجسم بدلاً من تناول الفيتامينات المتعددة.

## ▪ قد تحتاج الى الفيتامين D اكثر من غيره

بينما يمكنك ان تزودك جسمك بالفيتامينات والمعادن من خلال تناول الأطعمة المناسبة، يعتبر الفيتامين D استثناءً. يمكن لتناول الحليب

المقوى، وزيت كبد سمك، وعدد قليل من أنواع الأسماك، كما التعرّض الى أشعة الشمس، ان يزود الجسم بهذا الفيتامين. اما اذا كان أحد الأفراد يعاني من حساسية ضد هذه المواد، او انه يفضل عدم التعرّض للشمس، فمن المفضلّ تناول حبوب الفيتامين D.

### ▪ لا يمكن للفيتامينات المتعددة ان تحمي من الأمراض

لم يثبت يوماً انه يمكن للفيتامينات المتعددة ان تحمي من السرطان او من أمراض القلب. لذلك ركّز على سبل صحيّ أفضل تحميك منها بدلاً من تناول الفيتامينات.