ماذا يحدث في جسدك عند الإفراط في تناول الفيتامينات؟

تعد الفيتامينات من العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم للحفاظ على صحته، وهي توجد بالطبع في جميع المواد الغذائية الطبيعية بنسب مختلفة، في عالم مثالي سيتبع الجميع نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا حيث يحصل الجسم على جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها، لكن الواقع أثبت أنه أمر نادر للغاية، وبالتالي يحتاج معظم الناس إلى تناول مكملات غذائية لسد النقص الناتج عن سوء النظام الغذائي.

يعتقد الكثيرون أن المكملات الغذائية مفيدة حتى إنهم يستطيعون تناولها دون حساب، لكن في الحقيقة قد يسبب الإفراط في تناول الفيتامينات خطر التسمم، الذي يحدث نتيجة سوء استخدام المكملات الغذائية أو تناول أدوية أخرى تزيد من امتصاص الجسم للفيتامين أو احتواء الأدوية على مركبات تتضمن الفيتامينات كعنصر غير أساسي.

الفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان

تنقسم الفيتامينات إلى نوعين: النوع الأول قابل للذوبان في الماء، ويتضمن فيتامين ج وفيتامين ب بكل أنواعه (ب1 "الثيامين" وب2 "ريبوفلافين" وب3 "النياسين" وب5 "البانتوثنيك وب6 "البيريدوكسين" وب7 "البيوتين" وب9 "الفوليك" وب12 "كوبالامين")، هذه الفيتامينات أقل خطورة لأن الجسم يتخلص من الفائض منها عن طريق البول ولا يخزنها في الأنسجة.

أما النوع الثاني فهي الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، تتضمن هذه الفيتامينات: فيتامين أ وفيتامين د وفيتامين هـ وفيتامين ك، يخزن الجسم هذا النوع من الفيتامينات في الأنسجة الدهنية، ما يجعل من السهل تراكمها داخل الجسم بكميات خطيرة، لذا فهي تعد أكثر خطرًا من النوع الأول.

عند الإفراط في تناول فيتامين ج تبدأ الآثار الجانبية في الظهور وتتضمن اضطرابات هضمية مثل الإسهال والغثيان وتقلصات المعدة والانتفاخات

الآثار الجانبية للإفراط في تناول الفيتامينات

يحتاج الجسم إلى نسبة معينة من كل فيتامين للحفاظ على الصحة، ويضطر أغلب الناس إلى تناول مكملات غذائية لبعض الفيتامينات لعدم كفاية الطعام الطبيعي، عند الإفراط في تناول هذه المكملات أو حتى الأطعمة الطبيعية يتأثر الجسم بشكل مختلف وفقًا لنوع الفيتامين.

فيتامين ج

بالنسبة لفيتامين ج يحتاج الذكر البالغ إلى 90 ملليغرامًا يومًا، بينما تحتاج الأنثي إلى 75 ملليغرامًا، عند تناول ما يزيد على 2000 ملليغرام يوميًا تبدأ الآثار الجانبية في الظهور وتتضمن اضطرابات هضمية مثل الإسهال والغثيان وتقلصات المعدة والانتفاخات.

عند الإفراط في تناول فيتامين ج على المدى الطويل قد تظهر آثار جانبية أكثر خطورة لكنها أقل شيوعًا، وتتضمن هذه الآثار حصوات الكلى، فتناول الكثير منه يتسبب في إفراز الجسم لمركبات الأوكسالات وحمض البوليك مما يساعد في تكوين الحصوات.

قد يتسبب أيضًا الإفراط في تناوله إلى ضعف قدرة الجسم على معالجة العناصر الغذائية الأخرى مثل تقليل مستوى فيتامين ب12 والنحاس في الجسم، ويزيد من احتمالية الإصابة بآلام في العظام.

فيتامين ب

تتمثل أهمية فيتامين ب في عملية التمثيل الغذائي مع بعض الوظائف المرتبطة بصحة الجلد والشعر والدماغ والعضلات، يتكون فيتامين ب من 8 أنواع توجد في مختلف الأطعمة من لحوم وبقوليات وخضراوات ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة.

لحسن الحظ الجرعات العالية في معظم أنواعه لا تسبب تسمم الفيتامينات إلا في نوعين وهما ب3 وب6، يحتاج الذكر البالغ إلى 16 ملليغرامًا يوميًا أما النساء فيحتجن 14 ملليغرامًا منه، ويستخدم فيتامين ب3 لإدارة مستويات الكوليسترول، عند تناوله لفترات طويلة بجرعة يومية أكثر من 50 ملليغرامًا فقد يتسبب في اعتلال العضلات، ومن أعراض تسمم ب3 احمرار الجليد والحكة والحرقان، وربما يسبب تلف الكبد خاصة في الأشخاص المصابين بأمراض سابقة في الكبد.

أما ب6 فالجرعة اليومية الموصى بها تتراوح بين 1.3 إلى ملليغرامين للبالغين، عند الإفراط في تناوله لفترات طويلة يتأثر الدماغ سلبًا وتظهر أعراض عصبية مثل التنميل والوخز في الأطراف وبعض الأمراض الجلدية والاضطرابات الهضمية.

فيتامين أ

يساعد فيتامين أ على تعزيز الرؤية واستجابة الجهاز المناعي وبعض الوظائف الحيوية الأخرى، وهو يوجد بشكل مركز في كبد الحيوانات وزيت السمك وبشكل معتدل في منتجات الألبان والبيض وبعض الخضراوات مثل البطاطا الحلوة والجزر.

تختلف الكمية الموصى بها وفقًا للعمر، لكن من الأفضل أن تتجنب النساء الحوامل تناوله لأنه قد يؤدي إلى اضطرابات في نمو الجنين، وبشكل عام فمن الضروري تجنب تناول أكثر من 3000 ميكروغرام منه في اليوم.

يؤثر الإفراط في تناول فيتامين أ على الجلد، فهو يؤدي إلى احمراره وتهيجه وتقشيره، كما يؤدي الاستخدام المزمن له بإفراط إلى تغير ضغط الجمجمة وتغير الرؤية والغثيان والصداع النصفي وآلام العظام واحتمالية تليف الكبد.

فيتامين د

يحصل جسم الإنسان على كفايته من فيتامين د عن طريق التعرض لأشعة الشمس الصحية حيث يتم إنتاجه بشكل أولي في الجلد، يساعد هذا الفيتامين في امتصاص الجسم للكالسيوم وبناء العظام، ونظرًا لاختفاء الشمس فترات طويلة في الدول الباردة أو شدتها في الدول الحارة أصبح البشر لا يتعرضون لأشعة الشمس بشكل كاف مما اضطر الكثيرين لتناول مكملات غذائية لتعويض نقص فيتامين د.

عندما يتعلق الأمر بصحتنا وغذائنا فمن الأفضل استشارة الطبيب قبل تناول أي مكملات غذائية، فهي ليست بديلًا لتناول نظام غذائي جيد

يتسبب الإفراط في تناول فيتامين د إلى الشعور بالغثيان والقيء المتكرر، كما يتسبب أيضًا في الإصابة بالجفاف وتشنج العضلات والجفاف، بعد ذلك يتطور الأمر للشعور بالضعف العام وفقدان الشهية، ولأنه يساعد في امتصاص الكالسيوم فقد يؤدي إلى تكون حصوات الكلى.

فيتامين هـ

يتكون فيتامين هـ من ثمانية مركبات تستخدم كمضادات للأكسدة لحماية خلايا الجسم من التلف وعادة ما يوجد في الأسماك والزيوت النباتية والمكسرات والقمح والخضراوات الورقية ويوصى بتناول البالغين 15 ملليغرامًا منه يوميًا، عند الإفراط في تناوله يزداد خطر الإصابة بسرطان البروستاتا والسكتة الدماغية والنزيف.

فيتامين ك

يساعد فيتامين ك بشكل أساسي في تخثر الدم ويوجد عادة في الحليب وزيت الصويا والخضراوات الورقية، وفي أغلب الأحوال لا يحتاج الأشخاص إلى تناول مكملات منه إلا في حالات انخفاض امتصاصه، ويحتاج الذكور إلى تناول 120 ميكروغرامًا يوميًا أما النساء فيحتجن 90 ميكروغرامًا.

في أغلب الأحوال لا يُصاب الأشخاص بتسمم فيتامين ك، لكنه يتفاعل مع بعض الأدوية المضادة للتخثر مثل الوارفارين وبعض المضادات الحيوية، لذا من الأفضل عدم تناول مكملات فيتامين ك دون استشارة الطبيب خاصة عند تناول أدوية أخرى.

إن الإفراط في أي جانب من جوانب الحياة أمر سيئ وعواقبه سلبية، وعندما يتعلق الأمر بصحتنا وغذائنا فمن الأفضل استشارة الطبيب قبل تناول أي مكملات غذائية، فهي ليست بديلًا عن تناول نظام غذائي جيد، وهي مثل أي دواء تحتاج إلى إجراء فحوصات الدم المناسبة والحصول على وصفة طبية.

رابط المقال: https://www.noonpost.com/39613/