ماذا سيحدث لجسمك عند تناولك جرعة زائدة من الفيتامينات؟

كتبه ميريديث كوبر | 4 مارس ,2022

ترجمة وتحرير: نون بوست

هل تتناول الفيتامينات كل صباح؟ ماذا عن الفيتامين ب المركّب أو المزيد من حلوى الفيتامين سي خلال موسم البرد والإنفلونزا؟ قد يكون تناول جرعات محددة من الفيتامينات بشكل يوميّ مفيدًا، إلا أن الإفراط في ذلك ينطوي على عدد من المشاكل المحتملة – تتراوح ما بين شعور بسيط بالانزعاج إلى مشاكل صحية خطيرة.

وحسب "ويب إم دي"، يمكن لعادات الأكل الشائعة زيادة الجرعة اليومية من الفيتامينات، وما لم تتطلع على ملصقات التغذية، فقد لا تدرك ذلك حتى. فلوح الطاقة الذي يتناسب بشكل مريح داخل حقيبة اليد أو الحقيبة الرياضية وتلك "المكرونة المعززة" لعشاء على ضوء الشموع لشخصين، وحتى ذلك "الجزء من وجبة الإفطار الكاملة" التي تتناولها كل صباح أثناء مشاهدة الأخبار يمكن أن تحتوي جميعها على نسبة إضافية من الفيتامينات والمعادن.

هل هذا يعني أن كل ملعقة من حبوب الإفطار تعرّض حياتك للخطر؟ هذه الفكرة متطرفة بعض الشيء، ولكن مناقشة الآثار الجانبية للجرعات الزائدة من الفيتامينات والمعادن مع أخصائي الرعاية الصحية ربما يحسّن جودة حياتك.

يمكن أن يكون الدوار نتيجة فرط الفيتامين أ

وفقًا لمايو كلينيك، يحتوي الفيتامين أ (ويسمى أيضًا الريتينول وحمض الريتينويك) على خصائص مضادة للأكسدة وهو ضروري للبصر ونمو الخلايا والجهاز التناسلي، لكن الإفراط في تناوله له أضرار؛ ذلك أن "جرعة واحدة كبيرة" (أكثر من 200.000 ميكروغرام) يمكن أن تسبب الغثيان والقيء والرؤية الضبابية والدوار.

لكن ماذا عن الجرعات الصغيرة على المدى الطويل؟ إن عدد تلك الجرعات عامل مهم بالطبع لكن الكميات الصغيرة منه أيضًا يمكن أن تسبب بعض الآثار الجانبية الخطيرة. تحذر العيادة من أنه إذا تناولت مكملًا عن طريق الفم يحتوي على أكثر من 10.000 ميكروغرام من الفيتامين أ يوميًا فقد تعاني من آلام المفاصل والعظام وتهيج الجلد والصداع والإسهال والغثيان وحتى ترقق العظام وتلف الكبد. وبالنسبة للمرأة الحامل، يسبب تناول الفيتامين أ بهذه الكمية تشوهات خلقية للجنين.

بالإضافة إلى المكملات الغذائية، أشارت مايو كلينك إلى أن الأطعمة مثل السبانخ والكبد غنية بالفيتامين أ، ولكنه يتوفّر أيضًا في مصادر مثل الجزر والشمام التي تحتوي على مادة البيتا كاروتين التي يحوّلها الجسم إلى الفيتامين أ.

فـرط الفيتـامين سي يـؤدي إلى تشكـل حصوات الكلى

بالنسبة للعديد من الأشخاص، يستحضر الفيتامين سي المذاق الحلو المنعش للبرتقال – سواء كان عصيرًا باردًا أو في شكل حلوى هلامية. وقد كشفت بي بي سي نيوز أن بحارة القرن الثامن عشر كانوا يستهلكون الفيتامين سي لعلاج داء الاسقربوط. واليوم، لا يزال يستخدم هذا الفيتامين في العالم الحديث لمكافحة نزلات البرد ولكن قد يكون له آثار جانبية.

يوضح موقع "ويب إم دي" أن الفيتامين سي أو حمض الأسكوربيك يسبب مشاكل في المعدة من التشنجات والحموضة إلى الغثيان والقيء، وتناول أكثر من 2000 ملليجرام يوميًا منه يؤدي إلى الإسهال الشديد وتشكّل حصى الكلى. وإذا كان لديك بالفعل حصوات في الكلى، فإن مجرد تناول أكثر من 1000 ملليغرام في اليوم يزيد من فرص تفاقم حالتك.

تمثّل الفواكه والخضروات الطازجة مصادر جيدة للفيتامين سي، وتعد الفواكه الحمضية غنية به بشكل خاص لذلك في المرة القادمة التي تضع فيها ليمونة في مشروبك أو تضيف بعض شرائح الليمون إلى الماء ضع في اعتبارك أنك تضيف أيضًا الفيتامين سي إلى نظامك الغذائي. تحتوي قطعة واحدة صغيرة من الفاكهة على كمية صغيرة من الفيتامين سي، ولكن إذا كنت تتناول بالفعل جرعة كبيرة من الفيتامين في شكل مكمّل، فينبغي عليك مراقبة الجرعة التي تأخذها من هذا الفيتامين.

ترقق العظام قد يكون ناتجًا عن فرط الفيتامين د

نظرًا لعدم وجود العديد من الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامين د (باستثناء الأسماك الدهنية)، من الشائع أن تعاني من نقص هذا الفيتامين أكثر من سميته. ولكن من الشائع أن يكون لمكمّلاته آثار جانبية نتيجة تراكمها في الجسم عند تناولها بكميات زائدة على مدى فترة طويلة من الزمن، ويكون لذلك مجموعة واسعة من الأعراض.

ذكر موقع هيلث لاين أن فرط الفيتامين د يمكن أن يسبب الإسهال أو الإمساك وكذلك آلاما في المعدة ونقص الشهية والتقيؤ والغثيان وارتفاع ضغط الدم وحتى الفشل الكلوي. يحتاج جسمك إلى الفيتامين د لامتصاص الكالسيوم، لكن الكثير منه يمكن أن يرفع مستويات الكالسيوم في الدم مما يؤدي إلى ترقق العظام. لكن مهلًا، أليس الكالسيوم مفيدًا لعظامك؟ نعم، لكنه يحتاج إلى البقاء في عظامك – وليس دمك – ليكون فعالًا. وتشير الأبحاث إلى أن الجرعات العالية جدًا من الفيتامين د يمكن أن تتداخل مع الفيتامين ك 2، الذي يحافظ على الكالسيوم في عظامك. وهناك أمر آخر يجب مراعاته: نظرًا لأن الجسم يطلق الفيتامين د تدريجيًا في الدم، يمكن أن تستمر الآثار الجانبية لأشهر بعد تناول آخر مكمل.

يمكن أن يسبب فرط الفيتامين ب 6 حرقة المعدة وحساسية الضوء

هناك أخبار جيدة وأخبار سيئة عندما يتعلق الأمر بفيتامين ب 6 (المعروف أيضًا باسم البيريدوكسين). يمكن العثور على هذا الفيتامين في عدد من الأطعمة بما في ذلك الموز والحمص والأسماك والبطاطا والدواجن، وأوضحت مايو كلينيك أن تناول كميات كبيرة من الفيتامين ب6 خلال الوجبات والوجبات الخفيفة ليس ضارا. ولكن مثل العديد من الفيتامينات، يتوفر الفيتامين ب 6 في شكل مكمل غذائي الذي تسبب المستويات العالية منه مشاكل صحية.

من بين الأمراض الأكثر شيوعًا الناجمة عن الإفراط في تناول مكملات الفيتامين ب 6 الشعور بالغثيان وحرقة المعدة. وفي حين أن الفيتامينات الزائدة يمكن أن تجعلك أكثر حساسية لأشعة الشمس (حالة تسمى حساسية الضوء)، إلا أنها قد تجعلك أقل حساسية للألم أو الحرارة الشديدة والبرودة وبل حتى تسبب الخدران. وتشير تقارير إلى إمكانية ظهور آفات جلدية مؤلمة تترك ندوبًا إلى جانب الترنّح (فقدان السيطرة على العضلات وتنسيقها) بسبب ارتفاع مستويات الفيتامين ب 6.

يمكن أن يؤثر الفيتامين ب 6 على فاعلية الباربيتورات ومضادات الاختلاج وكذلك بعض أدوية العلاج الكيميائي ومرض باركنسون، وذلك حسب ما كشفته مايو كلينيك. ولهذا السبب، من المهم مراجعة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حول التفاعلات المحتملة بين المكملات الغذائية والوصفات الطبية الخاصة بك.

صداع متكرر؟ ربما تأخذ الكثير من الزنك

الزنك معدن إلا أنه يوجد بشكل شائع في الفيتامينات المتعددة. ومثل الفيتامين سي، يعد الزنك أيضًا خيارًا شائعًا للحماية من نزلات البرد. وأي علاج نموذجي للبرد يحتوي على الزنك. ولكن لهذا السبب بالذات، من السهل المبالغة في تناول الزنك.

وفقًا لكتب المكملات الغذائية، يمكن أن تكون سمية الزنك حادة ومزمنة. وعادة ما تحدث الأعراض الحادة مثل الإسهال والصداع والغثيان وآلام المعدة والقيء بعد فترة قصيرة من تناول جرعة زائدة من الزنك. من ناحية أخرى، يمكن أن يؤدي التسمم المزمن بالزنك إلى خفض ما يسمى بالكوليسترول "الجيد" (البروتين الدهني عالي الكثافة أو إتش دي إيل)، فضلاً عن التسبب في نقص النحاس والتأثير سلبًا على وظائف جهاز المناعة، وذلك وفقًا لميديكال نيوز توداي.

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من سمية الزنك، فهناك خطوة بسيطة يمكنك اتخاذها في المنزل لمساعدة نفسك: اشرب كوبًا من الحليب. وقد كشفت ميديكال نيوز توداي أن الكالسيوم والفوسفور في الحليب يمنعان جسمك من امتصاص الزنك الزائد. بالطبع، قبل القيام بأي شيء، من الحكمة الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية أو إدارة السموم.

يمكن أن يسبب الكثير من السيلين يوم تساقط الشعر ويزيد من خطر الإصابة بمرض السكري .

إن السيلينيوم، وهو معدن أساسي شائع في الفيتامينات المتعددة، متوفر في أطعمة مثل الأسماك وسرطان البحر والقمح والدواجن والكبد، لكن تختلف كمية السيلينيوم التي تحصل عليها من هذه الأطعمة، والسؤال المطروح: لماذا؟ تخيل مزرعتين تزرعان القمح في تربة إحداها مستويات أعلى من السيلينيوم مقارنة بالمزرعة الأخرى، والنتيجة هي أن المزرعة التي تحتوي على تربة غنية بالسيلينيوم تنتج قمحًا به كميات أعلى من السيلينيوم.

فيما يتعلق بالمكملات، أوضح "ويب إم دي" أن سمية السيلينيوم تحدث نتيجة تناول أكثر من 400 ميكروغرام يوميًا. ويمكن أن تشمل الأعراض المحتملة القيء والتهيج والغثيان. وقد يؤدي تناول جرعة أقل من تلك ولكن على مدى فترة طويلة إلى زيادة فرص الإصابة بمرض السكري، بينما يمكن أن يؤدي الاستخدام طويل الأمد إلى الإرهاق وتساقط الشعر ورائحة الفم الكريهة (تشبه الثوم)، وطعم معدني في الفم بالإضافة إلى مشاكل في الأظافر، مثل الالتهابات أو الخطوط الأفقية على أظافرك.

وأشار "ويب إم دي" أيضًا إلى أن تناول السيلينيوم يمكن أن يكون له آثار جانبية مثل احمرار الوجه والشعور بالدوار والرعشة، ويمكن أن يسبب أيضًا مشاكل في الكبد والكلى وتجلط الدم. وفي حالة كنت مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وأمًا مرضعةً، فإن تناول أكثر من 400 ميكروغرام من السيلينيوم يوميًا يمكن أن يرفع مقدار الفيروس في حليب الثدي.

سبب الطفح الجلدي المزعج قد يكون فرط الفيتامين ب 3

للوهلة الأولى، يبدو الفيتامين ب 3 (النياسين) خيارًا آمنًا لأنه قابل للذوبان في الماء أي أنه لن يتراكم في الجسم. مع أن هذا الأمر صحيح، إلا أن الجسم يعالج الكمية الزائدة منه قبل التخلص منها عن طريق البول. وبينما يشق طريقه من معدتك إلى كليتيك، يمكن أن يتسبب فرط الفيتامين ب 3 في بعض الآثار الجانبية، لذلك من المهم عدم تجاوز 35 ملليجرام منه يوميًا.

وفقًا لميدلاين بلس، يمكن أن يسبب تناول كميات كبيرة من الفيتامين ب 3 طفحًا جلديًا، ورفع كميات السكر في الدم وتلف الكبد وقرحة هضمية، التي يمكن أن تحدث إما في المعدة أو الأمعاء. وحتى عند استخدامه لعلاج ارتفاع الكوليسترول، يمكن أن يسبب الفيتامين ب 3 وخزا أو حكة أو احمرارا أو إحساسا بالدفء يشار إليه باسم "الاحمرار" على مستوى الوجه أو الرقبة أو الذراعين أو أعلى الصدر.

إذا كنت تبحث عن طرق غير المكملات للحصول على الفيتامين ب 3، فإن الأسماك والدواجن واللحوم الخالية من الدهون والبيض والحليب كلها مصادر رائعة، وبعيدا عن المنتجات الحيوانية، يوجد الفيتامين ب 3 أيضًا في الفول السوداني والبقوليات والأرز، وذلك وفقًا لميدلاين بلاس.

هل الفيتامينات المتعددة هي المسؤولة عن فرط كالسيوم الدم؟

هل تستخدم مضادات الحموضة عندما يكون لديك اضطراب في المعدة؟ إذا كانت الإجابة "نعم"، فأنت لست وحدك ولكن ضع في اعتبارك أن مضادات الحموضة تحتوي على كربونات الكالسيوم، التي تؤدي إلى جانب مكملات الكالسيوم والعديد من الفيتامينات المتعددة إلى رفع مستويات الكالسيوم. والإفراط في تناول المكملات الغذائية أو الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية سبب رئيسي للمستويات العالية بشكل خطير من الكالسيوم في الجسم، أو ما يعرف بفرط كالسيوم الدم.

كما أوضح هيلث لاين، يمكن أن تكون أعراض فرط كالسيوم الدم خفيفة مثل التعب أو الصداع، أو شديدة مثل نبضات القلب غير الطبيعية وحتى الغيبوبة. وأعراض مثل العطش والتبول المفرطين وحصوات الكلى والغثيان والقيء والإمساك وانخفاض الشهية وألم في البطن وآلام العظام وتقلص العضلات والارتعاش، بالإضافة إلى هشاشة العظام وكسور العظام، يمكن أن تكون جميعها نتيجة لزيادة الكالسيوم. ويمكن أن تكون الأعراض العصبية لفرط كالسيوم الدم خطيرة أيضًا وتشمل الاكتئاب والتهيج والارتباك وفقدان الذاكرة.

أثناء الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بشأن أي من هذه الأعراض، نصح هيلث لاين بالتواصل للحصول على المساعدة فورًا إذا كنت مصابًا بالسرطان أيضًا. وإلى جانب المكملات ومضادات الحموضة، يمكن للسرطان وحده أن يرفع مستويات الكالسيوم التي تعتبر حالة طبية طارئة.

يمكن أن يسبب تناول الكثير من الفيتامين هـ نزيفًا مميتًا

يمكن أن يكون فيتامين هـ أفضل صديق للدورة الدموية. فهو يساعد في تمدد الأوعية الدموية ويقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب، ويساعد على منع تكون الجلطات الدموية. لكن هذه الفوائد يمكن أن تصبح مشكلات صحية عندما ترتفع مستويات الفيتامين هـ بشكل كبير.

وكشف هيلث لاين أنه عندما يكون مستوى الفيتامين هـ مرتفعًا جدًا، فإن نفس الخصائص الموجودة فيه التي تمنع حدوث جلطات الدم يمكن أن تؤدي أيضًا إلى ترقق دمك لدرجة أن تتعرض لنزيف قاتل. ليس من المستغرب أن زيادة الفيتامين هـ يمكن أن تعرضك لخطر الإصابة بسكتة دماغية نزفية ناجمة عن نزيف في الدماغ أو حوله. وبالطبع، تصبح كل هذه السيناريوهات الممكنة أكثر احتمالية إذا كنت بالفعل تعاني من سيولة الدم.

إلى جانب المكملات، يوجد الفيتامين هـ في عدد من زيوت الطهي تشمل تلك المصنوعة من الذرة والقرطم (العصفر) وفول الصويا وعباد الشمس وجنين القمح. كما أن أطعمة مثل البروكلي والكيوي والطماطم وزبدة الفول السوداني والسبانخ والمانجو واللوز والبندق هي أيضًا مصادر رئيسية للفيتامين.

يمكن أن يسبب الإفراط في تناول المنغنيز حالة مشابهة لمرض باركنسون

مع أنه من المعادن الصغرى (الزهيدة)، إلا أنه يوجد في بعض الفيتامينات المتعددة، ولحسن الحظ، من غير المحتمل أن يسبب لك مشاكل صحية. وحسب ميديكال نيوز توداي لا يستطيع الجسم إنتاج المنغنيز – وحتى الأطعمة مثل الأرز البني وفول البنتو وجوز البيكان والبطاطا الحلوة والسبانخ تحتوي فقط على كمية صغيرة منه. وعلى الرغم من أنه يُنصح بغير ذلك، حتى إذا كنت تفرط في تناول مكملات المنغنيز، إلا أنه من غير المحتمل أن ترى أي أعراض لسنوات.

أما الأشخاص في وظائف معينة، مثل عمال اللحام، عليهم القلق بشأن التعرض لمستويات عالية من المنغنيز في الهواء. وبما أنهم يتنفسونه بدلاً من تناوله، فإن المخاطر أكبر لأنها تنتقل مباشرة من الأنف إلى الدماغ. بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي هذا التعرض المفرط إلى الرُّعَاش ومشاكل في المشي والهلوسة والتهاب الشعب الهوائية الحاد، وحالة مشابهة لمرض باركنسون تسمى تسمم المنغنيز.

من غير المرجح أن تتطور هذه الأعراض من المنغنيز في الفيتامينات المتعددة والمكملات الغذائية والغذاء والماء، إلا أنها أكثر احتمالًا بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من نقص الحديد وأمراض الكبد. كما أن الأطفال وحديثي الولادة أكثر عرضة لخطر ردود الفعل السلبية تجاه المنغنيز.

الإكثار من الفيتامين ب5 قد يؤدي إلى إسهال

إذا كنت تتساءل عن الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين ب5، فلن تضطر إلى البحث بعيدًا. يُعرف ب5 أيضًا باسم البانتوثينات وحمض البانتوثنيك، وهو موجود في جميع أنواع الأطعمة تقريبًا، بدءًا من اللحوم والمحار وصفار البيض وصولا إلى العدس وخبز الحبوب الكاملة والفطر. لذلك، من غير المرجّح أن تقابل شخصًا يعاني من نقص الفيتامين ب 5.

أوضحت "ميديكال نيوز توداي"، أن تناول من 10 إلى 20 غرامًا يوميًا من لفيتامين ب 5 يمكن أن يكون له تأثير سلبي على جسمك. وتشمل الآثار الجانبية المعتادة الإسهال وزيادة خطر النزيف واختلال التوازن المحتمل في الفيتامينات الأخرى من الفئة ب، وهذا هو السبب في أن تناول الفيتامين ب المركب مع الطعام والماء قد يكون خيارًا أفضل من مكمل الفيتامين ب 5 المنفصل.

ووفقا للتقرير، قد تتفاعل مكملات ب 5 أيضًا مع بعض الأدوية مثل مميعات الدم ومثبطات الكولينستيراز، التي تستخدم لعلاج مرض الزهايمر. وعلى الرغم من أن جميع الأطعمة تحتوي على كمية صغيرة على الأقل من هذا الفيتامين، توصي مجلة "ميديكال نيوز توداي" بعدم تناول غذاء ملكات النحل – وهو منتج ثانوي لعسل النحل – ومكمل الفيتامين بي 5 في الوقت ذاته.

يمكن أن يؤدي تناول الفيتامينات التي تحتوي على الكثير من النحاس إلى تغيرات في السلوك

عندما نسمع كلمة "نحاس"، عادة ما تخطر على بالنا النقود والمجوهرات أكثر من المكملات الغذائية، لكن النحاس معدن أساسي لصحة عظامك وأربطتك ومفاصلك ويوجد بشكل شائع في المكملات المتعددة الفيتامينات. وبينما تتراوح مستويات النحاس الطبيعية في الدم بين 70 و140 ميكروغرامًا لكل ديسيلتر، فإن أي كمية أعلى من ذلك يمكن أن تؤدي إلى التسمم بالنحاس.

أوضح موقع هيلث لاين أن الآثار الجانبية لتناول كميات كبيرة من النحاس قد تكون جسدية وعقلية وسلوكية. وبالإضافة إلى الصداع والحمى والبراز الأسود، يمكن أن يسبب التسمم بالنحاس أيضا اليرقان، وهو اصفرار الجلد والجزء الأبيض من العين. قد يعاني الشخص الذي لديه مستويات مرتفعة من النحاس من تغيرات مزاجية مفاجئة، إذ يصبح عصبيًا أو مكتئبًا أو مهتاجًا. وعلى المدى

الطويل، يمكن أن يؤدي هذا النوع من التسمم إلى فشل القلب والكبد وتلف الدماغ والموت.

إلى جانب المكملات الغذائية، يمكن العثور على كميات كبيرة من النحاس في أطعمة أخرى مثل الكينوا والشوكولاتة الداكنة وفول الصويا وسرطان البحر والكبد والهليون. علاوة على ذلك، إذا كان منزلك يحتوي على أنابيب نحاسية، فقد تكون مستويات النحاس عالية في إمدادات المياه الخاصة بك، حيث يمكن أن يؤدي تآكل الأنابيب والنفايات الصناعية والتسربات السطحية من المزارع القريبة أيضًا إلى زيادة تسمم المياه بالنحاس.

يمكن أن يكون تلف الكبد علامة على وجود الكثير من الحديد

لا أحد يستطيع إنكار أهمية الحديد في الجسم، فالرئتان ضروريتان لتلقي الأكسجين والحديد الموجود في خلايا الدم الحمراء (يسمى الهيموغلوبين) ضروري لنقل هذا الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم. بطبيعة الحال، يمكن أن يكون نقص الحديد ضارًا بصحتك، لكن هذا لا يعني أن الكثير من الحديد لا يمثّل خطرًا.

وأشار موقع هيلث لاين إلى أن تناول جرعة واحدة من مكمّل الحديد أو الفيتامينات المحتوية على الحديد ما بين 10 و20 مليغرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يمكن أن يكون كافياً لتحفيز الآثار الجانبية، بما في ذلك آلام المعدة والتقيؤ، وقد تحتاج إلى تلقي المساعدة الطبية في حال تناولت كمية أعلى من 40 مليغرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم. يمكن أيضًا أن يكون تناول المكملات الغذائية

بجرعات عالية على المدى الطويل غير آمن لأن تراكم الحديد في الجسم من شأنه أن يتسبب في أضرار للدماغ والكبد قد تهدد حياتك. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تحفّز الكميات المفرطة من الحديد نمو البكتيريا والفيروسات، مما يضعف جهاز المناعة.

بينما تعرف اللحوم الحمراء بكونها غنية بالحديد، أوضح مركز مايو كلينيك أن اللحوم الحيوانية الأخرى (الدواجن ولحم الخنزير والمأكولات البحرية) وكذلك الأطعمة النباتية (الزبيب والمشمش المجفف والبازلاء والسبانخ) تحتوي على نسبة عالية من الحديد، كما أن الفيتامين سي يساعد جسمك على امتصاص هذا الحديد.

الكثير من اليود يمكن أن يسبب السرطان

إذا نظرت إلى علبة الفيتامينات المتعددة الخاصة بك، فمن المحتمل أن ترى كلمة اليود على الملصق، وهو أمر منطقي للغاية بالنظر إلى مقدار تأثيره على الجسم. من تعزيز صحة العظام إلى المساعدة في وظيفة الغدة الدرقية، يعتبر اليود ضروريًا للياقة العامة. وبفضل الملح المعالج باليود وبعض الأطعمة مثل سمك القد والحليب قليل الدسم والأعشاب البحرية وجبن الشيدر، هناك الكثير من المصادر التي تحتوي على هذا المعدن، لذا يمكنك الحصول على مستويات عالية منه، ولكن هناك حيلة.

أوضحت ميديكال نيوز توداي أن تناول اليود بكميات زائدة أو ناقصة يمكن أن يكون له بعض الآثار الجانبية المتشابهة على الغدة الدرقية، فإذا أصبت بتضخم الغدة الدرقية، فقد يعني ذلك أنك بحاجة إما إلى تناول مكملات اليود أو أنك بحاجة إلى التقليل منها. لذلك، من المهم التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حول المكملات الغذائية التي تتناولها (والتي لا تتناولها). علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول اليود إلى التهاب الغدة الدرقية وسرطان الغدة الدرقية الحليمي، وذلك وفقًا لميديكال نيوز. وتشمل الآثار الجانبية النادرة لتناول مستويات عالية جدًا من اليود الحمى والإسهال والقيء وحتى ضعف النبض والدخول في غيبوبة.

المصدر: هيلث دايجست

رابط المقال : https://www.noonpost.com/43379/