

النشرة المجتمعية التوعوية الثانية و العشرون " المكملات الغذائية... هل أنت بالفعل بحاجة إليها؟"



FOPCU CAN



المكملات الغذائية...
هل أنت بالفعل بحاجة إليها؟

January 2021



Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs.

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 22 January 2021

النشرة المجتمعية التوعوية الثانية و العشرون " المكملات الغذائية... هل أنت بالفعل بحاجة إليها؟"



في ظل أزمة فيروس كورونا، يبحث الكثيرون عن عدة طرق لتقوية الجهاز المناعي مثل تنويع الوجبات الغذائية والتمتع بقسط وافٍ من النوم وممارسة الرياضة، كما يلجأ آخرون إلى تناول حبوب الفيتامينات والمعادن المتوفرة بكثرة في الصيدليات. و علي الرغم من حاجة الجسم إلى مختلف الفيتامينات والعناصر الغذائية، ولكن يجب عدم الإفراط في تناولها لأنها قد تتسبب في العديد من الأضرار على الصحة.

Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs.

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 22 January 2021

النشرة المجتمعية التوعوية الثانية و العشرون " المكملات الغذائية... هل أنت بالفعل بحاجة إليها؟"



فيتامين هـ

يلعب فيتامين هـ دوراً هاماً في صحة جهاز الدوران، عبر تنظيم عمليات تخثر الدم في الجسم. ولكن بجدد بنا التنويه هنا إلى أن فرط فيتامين هـ من الممكن أن يتسبب في زيادة فرص الإصابة بفقر الدم وزيادة فرص الإصابة بحالات النزيف الداخلي.

الحديد

يحتاج الجسم إلى الحديد للقيام بالعديد من الوظائف الحيوية الهامة، وأهمها إنتاج كميات كافية من خلايا الدم الحمراء ويلعب دوراً هاماً في تحويل العناصر الغذائية المختلفة لطاقة. ولكن تناولها بإفراط قد يتسبب في تراكم الحديد في الجسم (مرض اكتناز الحديد) تصبغات جلدية وتضخم في الكبد و الطحال و اضطراب في نبضات القلب.



فيتامين أ

يعد فيتامين أ من الفيتامينات الهامة للجسم، حيث يساعد في نمو الخلايا، ويسهم في نمو العظام والأسنان، كما يحمي الأطفال من أمراض العيون. ولكن قد يتسبب فرط فيتامين أ في تلف الكبد، هشاشة العظام، وتلف ترسب الكالسيوم بالجسم، وتلف بالكلية.

فيتامين د

يحتاج الجسم لفيتامين د للحفاظ على صحة العظام ونموها بشكل أفضل، حيث يساعد الجسم في امتصاص الكالسيوم بصورة أفضل، ولكن عند الإفراط في تناوله، فسوف يؤدي إلى مخاطر عديدة مثل ترسب كميات كبيرة من الكالسيوم في كافة أنسجة الجسم وإزالة جزء من الكالسيوم الموجود في العظام.



Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs.

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 22 January 2021

النشرة المجتمعية التوعوية الثانية و العثرون " المكملات الغذائية... هل أنت بالفعل بحاجة إليها؟"



من هنا ينبغي أخذ الارشادات التالية عند استخدامها:

- لا يمكن استبدال محتويات الوجبة الغذائية الصحية المتوازنة بالمكملات الغذائية.
- لا يجوز استخدام المكملات الغذائية بدون استشارة المختصين.
- لا يجوز استخدامها بالتزامن مع أدوية أخرى، حيث أن العديد من التداخلات الدوائية قد تحدث بين العلاج المستخدم و أقراص المكملات الغذائية.
- يحظر على الأم الحامل تناول الفيتامينات إلا تلك المعدة خصيصاً للنساء الحوامل وباستشارة الطبيب.



الزنك

يدخل الزنك في العديد من العمليات الحيوية في جسمك، مثل عمليات أيض الخلايا ويساعد جهاز المناعة ويساهم في صحة الجلد ويمنع تساقط الشعر. ولكن من الممكن أن يتسبب فرط الزنك إلى تعطيل وظائف كثيرة بالجسم، وذلك لأن الزنك قد يعيق امتصاص النحاس وقد يؤدي إلى فقر الدم.

الكالسيوم

هو معدن يتواجد معظمه في المادة الصلبة في العظام والأسنان. ويساهم في كثافة العظام، وفي تحسين أداء العضلات والجهاز العصبي. ومن الممكن أن تسبب زيادة الكالسيوم في الجسم، إلى حدوث تراكم حصي الكلى، والتهابات المسالك البولية، وإضطراب في القلب والعضلات.



Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs.

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 22 January 2021