

قرص‌ها بر سر سفره سلامت نشسته‌اند

سبک زندگی شتاب‌زده و سلطه غذاهای فوق‌فرآوری‌شده بسیاری را به این باور رسانده که چند کپسول ویتامین می‌تواند جای یک بشقاب غذای سالم را پر کند؛ باوری ساده اما پرمخاطره



در سال‌هایی که سبک زندگی پرشتاب، تغذیه نامنظم و سلطه خوراکی‌های فوق‌فرآوری‌شده به بخشی از واقعیت روزمره بدل شده، مکمل‌های غذایی بیش از هر زمان دیگری به سبب سلامت خانوارها راه یافته‌اند. بسیاری از افراد با این تصور که چند قرص و کپسول می‌تواند کمبودهای تغذیه‌ای را جبران کند، به مصرف روزانه و گاه بی‌رویه انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی روی آورده‌اند. اما پرسش اساسی اینجاست: آیا مکمل‌ها واقعاً ضامن سلامت‌اند یا می‌توانند به منبعی پنهان از خطر بدل شوند؟ مکمل غذایی اصطلاحی فراگیر است که طیفی گسترده از فرآورده‌ها را دربر می‌گیرد؛ از ویتامین‌ها و مواد معدنی گرفته تا محصولات گیاهی و ترکیبات شبه‌هورمونی. با این حال، در ذهن اغلب مصرف‌کنندگان، مکمل به معنای قرص یا کپسولی حاوی ویتامین، ماده معدنی یا مولتی‌ویتامین تعریف می‌شود؛ محصولی که معمولاً بیش از ۱۰ ریزمغذی را در خود جای داده است. این ریزمغذی‌ها، اگرچه در مقادیر اندک مورد نیاز بدن‌اند، اما نقشی حیاتی در حفظ سلامت ایفا می‌کنند.

ریزمغذی‌ها و نقش حیاتی

ویتامین‌ها و مواد معدنی ترکیباتی‌اند که بدن انسان قادر به ساخت آن‌ها نیست و ناگزیر باید از طریق تغذیه دریافت شوند. ویتامین A برای بینایی و سلامت پوست ضروری

است، ویتامین C به عملکرد مطلوب سیستم ایمنی کمک می‌کند و ویتامین K در فرایند لخته‌شدن خون نقشی کلیدی دارد. در کنار این‌ها، مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم و سلنیوم برای استحکام استخوان‌ها، عملکرد عضلات، تعادل الکترولیتی و فعالیت‌های آنزیمی ضروری‌اند. این ترکیبات به‌عنوان «ریزمغذی» شناخته می‌شوند، زیرا در مقایسه با درشت‌مغذی‌هایی مانند پروتئین، چربی و کربوهیدرات، به مقدار بسیار کمتری از آن‌ها نیاز است. با وجود اهمیت این مواد، هیچ مکملی نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی سالم و متعادل شود. بهترین راه تأمین ریزمغذی‌ها همچنان مصرف منظم سبزی‌های برگ‌دار، میوه‌ها، غلات کامل، لبنیات، آجیل و ماهی است. اما واقعیت آن است که الگوی غذایی بسیاری از جوامع، به‌ویژه در شهرهای بزرگ، از این معیار فاصله گرفته است. رواج فست‌فودها و غذاهای فوق‌فرآوری‌شده سبب شده بخش قابل توجهی از مردم، دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی را از طریق غذا دست بدهند.

افسانه تا شواهد علمی

همین فاصله، زمینه‌ساز اقبال گسترده به مکمل‌ها شده است. از دهه ۱۹۷۰ میلادی، نظریه‌هایی درباره مصرف دوزهای بسیار بالای ویتامین‌ها رواج یافت. لینوس پائولینگ، شیمی‌دان برنده نوبل، از جمله چهره‌هایی بود

مصرفی وابسته است.

گروه‌های پرخطر واقعی

برای بسیاری از افراد سالم، مصرف روزانه مکمل‌های غذایی ضرورت پزشکی ندارد؛ زیرا یک رژیم غذایی متعادل معمولاً می‌تواند نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی را تأمین کند. با این حال، برخی گروه‌ها به دلایل زیستی یا بیماری‌های زمینه‌ای در معرض کمبود ریزمغذی‌ها قرار دارند و ممکن است به مصرف مکمل نیازمند باشند. سالمندان مبتلا به پوکی استخوان، برای حفظ تراکم استخوانی، اغلب به دریافت بیشتر کلسیم و ویتامین D نیاز دارند. بیماران مبتلا به اختلالات گوارشی مانند بیماری کرون یا سلیاک نیز به دلیل اختلال در جذب مواد مغذی، در معرض کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی قرار می‌گیرند. افراد مبتلا به کم‌خونی بدخیم معمولاً نیازمند ویتامین B12 را به شکل مکمل دریافت کنند. همچنین کسانی که به دلیل عدم تحمل لاکتوز نمی‌توانند لبنیات مصرف کنند، ممکن است از نظر دریافت کلسیم و ویتامین D دچار کمبود شوند. در چنین شرایطی، مکمل‌ها زمانی سودمند و ایمن خواهند بود که با تشخیص و تجویز پزشک مصرف شوند.

مرز باریک سود و زیان

خطر اصلی زمانی پدیدار می‌شود که مکمل‌ها بدون نیاز پزشکی، خودسرانه و با دوزهایی فراتر از مقدار توصیه‌شده مصرف شوند. تصور رایج مبنی بر بی‌خطر بودن ویتامین‌ها، بسیاری را به این خطا می‌کشاند که هرچه مقدار بیشتری مصرف شود، فایده نیز افزون‌تر خواهد بود؛ حال آنکه بدن انسان ظرفیت محدودی برای جذب و متابولیسم ریزمغذی‌ها دارد. دریافت بیش از حد ویتامین D می‌تواند با علائمی چون تشنگی مفرط، تکرر ادرار، ضعف و اختلالات کلیوی آغاز شود و در موارد شدید به افزایش خطرناک کلسیم خون، تشنج، کما و حتی مرگ بینجامد. مصرف زیاد ویتامین A نیز با سردرد، تاری دید، تهوع و اختلالات حرکتی همراه است و در دوزهای بسیار بالا مسمومیت جدی ایجاد می‌کند.

بنا کاروتن در افراد سیگاری با افزایش خطر سرطان ریه مرتبط دانسته شده است. کلسیم و ویتامین D، اگر بی‌رویه مصرف شوند، احتمال تشکیل سنگ کلیه را بالا می‌برند. ویتامین E با افزایش خطر سکنه مغزی خونریزی دهنده ارتباط دارد و ویتامین K می‌تواند با داروهای رقیق‌کننده خون تداخل خطرناک ایجاد کند. مصرف طولانی‌مدت دوز بالای ویتامین B6 نیز به آسیب‌های عصبی و بی‌حسی اندام‌ها منجر می‌شود.

جمع‌بندی شواهد پزشکی نشان می‌دهد مکمل‌ها نه معجزه‌اند و نه مطلقاً بی‌خطر. این فرآورده‌ها تنها برای گروه‌های مشخص و با تجویز حرفه‌ای سودمندند و برای دیگران، زمانی ایمن خواهند بود که با آگاهی، اعتدال و نظارت پزشک مصرف شوند.

والد بودن، مغز را جوان‌تر می‌کند

در روایت رایج زندگی امروز، فرزندپروری اغلب با‌خستگی، اضطراب و فرسودگی ذهنی توصیف می‌شود. بسیاری از والدین لحظاتی را تجربه کرده‌اند که در میان مسئولیت‌های پی‌درپی و چالش‌های روزمره، چنین احساس کرده‌اند که بزرگ کردن کودک بیش از آنکه نیرویی تازه ببخشد، سال‌هایی از عمرشان را می‌کاهد. با این حال، پژوهش‌های تازه تصویری متفاوت پیش روی ما می‌گذارند. یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد پیوندی که والدین با فرزندان خود برقرار می‌کنند، نه تنها ذهن را تحلیل نمی‌برد، بلکه می‌تواند به حفظ جوانی مغز کمک کند و آن را در برابر فرسایش تدریجی زمان مقاوم‌تر سازد. یافته‌های این بررسی نشان می‌دهد افرادی که تجربه فرزندآوری دارند، در مقایسه با همسالان بدون فرزند، با افزایش سن از الگوی اتصال‌های عصبی قوی‌تر و منسجم‌تری در مغز برخوردارند. نکته درخور توجه آن است که این روند با افزایش شمار فرزندان نیز تقویت می‌شود؛ به بیان دیگر، هرچه دامنه تجربه فرزندپروری گسترده‌تر باشد، نشانه‌های سلامت و پویایی مغز آشکارتر دیده می‌شود.

در نگاه نخست ممکن است چنین تصور شود که این تغییرات عمدتاً به مادران مربوط است، چرا که بارداری و دگرگونی‌های هورمونی می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های بدن، از جمله ساختارهای مغزی، اثر بگذارد. با این حال، داده‌های این پژوهش تصویری گسترده‌تر ارائه می‌کند. نتایج نشان می‌دهد این اثر مثبت تنها به زنان محدود نیست و در مردان نیز به همان اندازه قابل مشاهده است. به بیان دیگر، خود تجربه فرزندپروری و تعامل مستمر با کودک - فارغ از جنسیت والدین - می‌تواند با تقویت شبکه‌های عصبی و پایداری کارکردهای شناختی همراه باشد.

بررسی دقیق‌تر نشان می‌دهد نواحی‌ای از مغز که بیشترین تفاوت را در این مطالعه نشان داده‌اند، همان بخش‌هایی هستند که حرکت، پردازش حسی و تعاملات اجتماعی را مدیریت می‌کنند. در افراد دارای فرزند، این مناطق از اتصال‌های عصبی بیشتری برخوردار بوده‌اند. در حالی که همین نواحی معمولاً با گذشت زمان نخستین نشانه‌های پیری را به شکل کاهش ارتباطات عصبی بروز می‌دهند. اهمیت این موضوع در آن است که کیفیت این اتصال‌ها نشان می‌دهد بخش‌های مختلف مغز تا چه اندازه کارآمد یا یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. هرچه این شبکه ارتباطی منسجم‌تر باشد، توانایی‌های شناختی، حافظه و انعطاف ذهنی نیز قوی‌تر باقی می‌ماند.

تبیین این پدیده را می‌توان در تجربه روزمره والدین جست‌وجو کرد. فرزندپروری در عمل آمیزه‌ای از مهارت‌های ذهنی و عاطفی است: چندوظیفگی در مدیریت هم‌زمان خانه و کار، حفظ آرامش در برابر بدخلقی کودک، برنامه‌ریزی برای امور روزانه و حتی فعالیت‌های بدنی ساده‌ای مانند بازی با دیودسن در پارک. چنین موقعیت‌هایی مغز را پیوسته در حالت تمرین نگه می‌دارند و شبکه‌های عصبی را فعال و پویا حفظ می‌کنند. در کنار این تجربه‌ها، رابطه عاطفی پایدار با فرزندان نیز نقشی مهم ایفا می‌کند؛ پیوندی که به مرور زمان به شبکه‌ای از تعامل و حمایت اجتماعی بدل می‌شود و در سال‌های بعد زندگی استمرار می‌یابد. این پیوندها می‌توانند احتمال تنهایی و انزوای سالمندی را کاهش دهند و نوعی پشتوانه عاطفی و اجتماعی فراهم آورند.

۶۶

رواج فست‌فودها و کم‌رنگ شدن رژیم‌های سالم، مصرف مکمل‌ها را به عادت روزانه بدل کرده؛ گویی قرص‌ها ماور شده‌اند کعبه‌های سفره‌های مدرن را جبران کنند

مکمل‌ها همیشه بی‌خطر نیستند

پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف بی‌رویه مکمل‌های غذایی بدون تجویز پزشک، نه تنها سودی برای سلامت ندارد، بلکه می‌تواند با ایجاد اختلال در جذب مواد مغذی شود

که مصرف مکمل آن در بلندمدت، نتیجه محافظتی به دنبال داشته باشد.

دوز بالا می‌تواند آسیب بزند

بخش مهم دیگری از پژوهش‌ها به این موضوع می‌پردازد که گاهی مصرف بیش از حد برخی مکمل‌ها نه تنها سودی ندارد، بلکه می‌تواند خطر ایجاد کند. شواهد فزاینده‌ای از کارآزمایی‌های بالینی تصادفی شده وجود دارد که مصرف مقادیر زیاد بتا کاروتن را با افزایش خطر سرطان ریه مرتبط کرده است؛ به‌ویژه زمانی که فرد سیگاری باشد یا سابقه مصرف دخانیات داشته باشد. در مورد ویتامین E نیز ارتباط‌هایی میان دوزهای بالا و افزایش خطر سکنه مغزی خونریزی دهنده دیده شده است. ویتامین E می‌تواند اثر رقیق‌کنندگی خون داشته باشد، بنابراین در دوزهای بالاتر، احتمال خونریزی در مغز افزایش می‌یابد. علاوه بر این، پژوهشگران به یک نگرانی دیگر اشاره می‌کنند: در مصرف دوزهای خیلی زیاد، برخی آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است رفتاری معکوس پیدا کنند و به جای مهار اکسیداسیون، خودشان وارد چرخه‌های تخریبی شوند. نتیجه می‌تواند افزایش فرایندهای اکسیداسیون و آسیب‌های سلولی باشد. یک نکته ظریف اما مهم هم وجود دارد: مصرف زیاد یک ریزمغذی منفرد ممکن است جذب سایر ریزمغذی‌های مشابه را مختل کند. برای نمونه، یکی از دلایل نگرانی درباره بتا کاروتن این است که می‌تواند جذب کاروتنوئیدهای دیگر مثل «لوتئین» را کاهش دهد. لوتئین در سبزی‌های برگ سبز مانند اسفناج و کلم پیچ یافت می‌شود. بنابراین، مصرف بی‌هدف برخی مکمل‌ها ممکن است تعادل تغذیه‌ای را بر هم بزند.