

### مولتی ویتامین چیست؟

مولتی ویتامین‌ها رایج‌ترین مکمل‌های غذایی هستند که در سراسر جهان از آن‌ها استفاده می‌کنند. محبوبیت آن‌ها به‌ویژه در دهه‌های گذشته به‌شدت افزایش یافته است. برخی افراد بر این باورند که مولتی ویتامین‌ها سلامتی بدن را تضمین می‌کنند، کمبود مواد مغذی را جبران می‌کنند و حتی خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. اما آیا واقعاً این‌طور است؟ در این مطلب شواهد علمی درباره مولتی ویتامین‌ها را بررسی خواهیم کرد.

### مولتی ویتامین چیست؟ درباره مولتی ویتامین چه می‌دانید؟

ویتامین‌ها یکی از ضروری‌ترین ترکیبات مورد نیاز بدن ما هستند و به تندرستی ما کمک می‌کنند. حداقل ۱۳ ویتامین و ۱۶ ماده معدنی برای سلامتی ما ضروری‌اند. بدن معمولاً بسیاری از ویتامین‌ها را از طریق غذاها به دست می‌آورد. با این‌حال، گاهی به دلیل رژیم غذایی نامناسب، برخی بیماری‌ها و نیز در دوران بارداری ممکن است بدن ما با کمبود ویتامین روبرو شود. مولتی ویتامین‌ها مکمل‌هایی حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف هستند و گاهی ترکیبات دیگری هم در آن‌ها به کار می‌رود.

از آن‌جا که هیچ استاندارد دربارۀ محتویات مولتی ویتامین وجود ندارد، مواد مغذی داخل آن‌ها بسته به نوع برند و محصول متفاوت است. مولتی ویتامین‌ها به‌شکل قرص، کپسول، آدامس‌های جویدنی، پودر و مایع موجود، اما در هر صورت خوراکی هستند. مولتی ویتامین را معمولاً یک یا دو بار در روز می‌خورند. با این‌حال، بهتر است آن را طبق توصیه پزشک یا دستورالعمل درج‌شده روی خود محصول مصرف کنیم.

### ترکیبات موجود در مولتی ویتامین کدام‌اند؟

هر مولتی ویتامین ممکن است حاوی ویتامین‌ها یا ترکیبات متفاوتی باشد. بسیاری از ترکیبات به واکنش‌های آنزیمی در بدن یا کارکرد آن‌ها به‌عنوان مولکول‌های سیگنالینگ یا عناصر ساختاری کمک می‌کنند. به‌علاوه بدن ما برای تکثیر، نگهداری، رشد و تنظیم همه فرایندهای موجود در بدن به این مواد مغذی نیاز دارد. مولتی ویتامین‌ها بسیاری از این ویتامین‌ها و مواد معدنی را در شکل‌ها و مقادیر مختلف به ما ارائه می‌کنند و ممکن است شامل ترکیباتی مانند گیاهان، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب نیز باشند.

از آن‌جا که سازمان غذا و دارو بر مکمل‌های غذایی نظارت مستقیم ندارد، ممکن است مقادیر برخی از مواد مغذی در مولتی ویتامین‌ها نسبت به آنچه روی برچسب نوشته شده است، بیشتر یا کمتر باشد. در برخی موارد، ممکن است این محصولات همه ترکیباتی را که روی برچسب آن‌ها نوشته شده است، ارائه نکنند. بارها در صنعت مکمل‌های غذایی، شاهد کلاهبرداری و تقلب بوده‌ایم. بنابراین، بسیار مهم است که مولتی ویتامین را از تولیدکنندگان معتبر خریداری کنید. به یاد داشته باشید مواد مغذی موجود در مولتی ویتامین ممکن است از غذاها واقعی استخراج شده باشند یا این‌که آن‌ها را به‌شکل مصنوعی در آزمایشگاه تولید کرده باشند.

### آیا مولتی ویتامین خطر سرطان را کاهش می‌دهد؟

شواهد موجود درباره ارتباط مصرف مولتی ویتامین و کاهش خطر ابتلا به سرطان نیز کمی پیچیده است. در حالی‌که برخی مطالعات نشان دادند مولتی ویتامین هیچ ارتباطی با کاهش خطر ابتلا به سرطان ندارد، نتایج برخی مطالعات دیگر حاکی از آن بوده که مصرف مولتی ویتامین ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان در ارتباط باشد.

دو مطالعه مشاهداتی که به صورت جداگانه روی زنان و مردان انجام شدند، نشان دادند که مصرف طولانی مدت مولتی ویتامین می تواند خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهد. پزشکان دریافتند که مصرف روزانه مولتی ویتامین در درازمدت، خطر ابتلا به سرطان در مردانی که سابقه این بیماری را ندارند، کاهش می دهد اما درباره نقش مولتی ویتامین در کاهش خطر مرگ و میر نتیجه ای حاصل نشد.

#### آیا مولتی ویتامین با بیماری قلبی ارتباط دارد؟

بیماری قلبی شایع ترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان است. بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف مولتی ویتامین می تواند به پیشگیری از بیماری های قلبی کمک کند اما شواهد قطعی در حمایت از این مطلب وجود ندارد. برخی مطالعات نشان می دهند که مولتی ویتامین ها می توانند خطر حمله قلبی و مرگ ناشی از آن را کاهش دهند، در حالی که برخی مطالعات تأثیر خاصی نیافته اند. در مطالعاتی که بیش از یک دهه طول کشید، پزشکان اثرات مصرف روزانه مولتی ویتامین در ۱۴ هزار مرد میانسال بررسی کردند. آنها هیچ نشانه ای از کاهش حملات قلبی، سکته یا مرگ و میر نیافتند.

#### آیا مولتی ویتامین ها واقعا برای سلامتی مفیدند؟

سال ها است پزشکان درباره تأثیر مولتی ویتامین ها بر عملکرد مغز و سلامت چشم مطالعه می کنند.

#### عملکرد مغز

چندین مطالعه نشان داده اند که مولتی ویتامین ها می توانند قدرت حافظه افراد سالمند را بهبود بخشند و علاوه بر آن در خلق و خوی افراد به خوبی تأثیر گذارند. با توجه به تحقیقات انجام شده، کمبود مواد مغذی و خلق و خوی بد با هم ارتباط نزدیک دارند و مصرف مولتی ویتامین به بهتر شدن روحیه افراد و کاهش علائم افسردگی می انجامد. سایر مطالعات هیچ تغییری را که به دلیل مصرف مولتی ویتامین ایجاد شده باشد، در خلق و خوی افراد نیافتند.

#### سلامت چشم

شایع ترین دلیل کوری در جهان دژنراسیون ماکولا یا تباهی لکه زرد است که با افزایش سن ارتباط دارد. بر اساس مطالعاتی، مصرف ویتامین های آنتی اکسیدانی و مواد معدنی ممکن است سرعت پیشرفت این بیماری را کاهش دهند. با این حال هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد این دارو از این بیماری در مراحل اولیه جلوگیری می کند.

#### آیا ممکن است مولتی ویتامین ها مضر باشند؟

یکی از مهم ترین مواردی که هنگام مصرف مولتی ویتامین باید در نظر گرفته شود دز یا میزان مصرف آن است. مصرف برخی از ویتامین ها و مواد معدنی در دزهای بالا مشکلی ایجاد نمی کند اما مقادیر زیاد برخی دیگر ممکن است برای سلامتی بدن ما به شدت مضر باشند. دز مناسب مولتی ویتامین معمولاً به نوع ویتامین های موجود در آن بستگی دارد. بر این اساس، دو دسته ویتامین داریم:

#### ویتامین های محلول در آب

خود بدن، مقادیر اضافی این ویتامین ها را از بدن خارج می کند. ویتامین B و ویتامین C محلول در آب هستند.

ویتامین های محلول در چربی

از آنجا که بدن ما راهی برای خارج کردن این ویتامین‌ها ندارد، مقادیر اضافی آن‌ها به مرور زمان در بدن انباشته می‌شود. ویتامین‌های محلول در چربی شامل ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین K هستند. ویتامین‌های E و K نسبتاً غیر سمی هستند اما ویتامین A و D اگر بیش از حد مصرف شوند، اثرات سمی روی بدن خواهند داشت. زنان باردار بیشتر باید مراقب میزان مصرف ویتامین A باشند، زیرا مقادیر اضافی آن ممکن است نقص‌های مادرزادی در کودک ایجاد کند.

مسمومیت با ویتامین D معمولاً نادر بوده و احتمالش کم است که به دلیل مصرف مولتی ویتامین ایجاد شود اما مسمومیت با ویتامین A شایع‌تر است. مصرف مولتی ویتامین هم زمان با رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی ممکن است سبب شود بسیاری از مواد مغذی را بیشتر از دز توصیه شده در روز دریافت کنید.

عوارض جانبی مولتی ویتامین کدام‌اند؟

از عوارض معمول مولتی ویتامین می‌توان به یبوست، اسهال یا ناراحتی معده اشاره کرد. این عوارض معمولاً موقت هستند و پس از مدتی که بدن به دارو عادت کرد، رفع می‌شوند. در صورتی‌که هر یک از این عوارض مدتی طولانی باقی ماند یا بدتر شد، حتماً به پزشک مراجعه کنید. اگر هم خود پزشک آن را به شما تجویز کرده باشد، مسلماً می‌داند که مزایای آن برای شما بیشتر از عوارض جانبی آن است. بیشتر افراد عوارض جانبی جدی احساس نمی‌کنند.

#### اقدامات احتیاطی

واکنش حساسیتی نسبت به این دارو معمولاً نادر است. با این حال، اگر هر نوع حساسیت از جمله خارش، جوش، تورم، سرگیجه شدید یا مشکل در تنفس پیدا کردید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. اگر سابقه بیماری‌های خاص، بیماری‌های کبدی، مشکلات معده و بیماری‌های گوارشی نظیر کولیت یا اعتیاد به الکل داشته‌اید، با پزشک خود مطرح کنید.

#### آیا همه باید مولتی ویتامین مصرف کنند؟

مولتی ویتامین‌ها برای هر کسی مناسب نیستند و برخی افراد اصلاً به آن نیاز ندارند.

بیشتر افراد می‌توانند با مصرف مولتی ویتامین‌ها به مزایای زیر دست یابند:

• سالمندان: توانایی جذب ویتامین B12 با افزایش سن کاهش می‌یابد. افراد مسن ممکن است به کلسیم و ویتامین D نیاز داشته باشند.

• گیاهخواران: از آنجا که ویتامین B12 فقط در غذاهای حیوانی یافت می‌شود، گیاهخواران ممکن است با کمبود کلسیم، روی (زینک)، کمبود آهن، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ مواجه شوند.

• زنان باردار و شیرده: در دوران بارداری و شیردهی، برخی مواد مغذی برای خانم‌ها مناسب است و برخی دیگر هم برای خودشان و هم برای کودکشان ضرر دارد. به عنوان مثال، مقدار بیش از حد مجاز ویتامین A در زنان باردار ممکن است سبب نقص مادرزادی در کودک شود. مولتی ویتامین می‌تواند وارد شیر مادر شود. بنابراین قبل از مصرف مولتی ویتامین در دوران بارداری یا شیردهی با پزشک مشورت کنید.

آیا مولتی ویتامین‌ها سلامتی را تضمین می‌کنند؟

متأسفانه شواهدی که نشان دهد مولتی ویتامین‌ها کاملاً مفید هستند، تا حدی ضعیف یا متناقض است. حتی در برخی موارد نشان داده شده است که ممکن است مضر باشند. اگر کمبود مواد مغذی دارید بهتر است مکمل‌هایی را مصرف کنید که دقیقاً همان مواد مغذی را داشته باشند. مولتی ویتامین‌ها مواد مغذی زیادی دارند که بیشتر آن‌ها را شاید نیاز نداشته باشید. علاوه بر آن هرگز نباید مولتی ویتامین را جایگزین رژیم غذایی کنید. داشتن رژیم غذایی متعادل که از غذاهای کامل و تازه تشکیل شده باشد خیلی بهتر از مکمل‌ها می‌تواند در درازمدت سلامتی شما را تضمین کند.

نکات مهم درباره مصرف مولتی ویتامین

• اگر این دارو را پزشک برای شما تجویز کرده است، آن را به کسی توصیه نکنید.

• انجام دادن آزمایش‌های منظم یا مراجعه به پزشک را فراموش نکنید.