

## ليست كلها مفيدة... إليك 6 مكملات غذائية ارتبطت بتلف الكبد



رغم الانتشار الواسع للمكملات الغذائية والعشبية واعتقاد كثيرين بأنها آمنة، إلا أن بعض هذه المنتجات قد يشكل خطراً حقيقياً على صحة الكبد، خاصة عند الإفراط في تناولها أو استخدامها دون إشراف طبي. ووفقاً لموقع "فيري ويل هيلث"، هناك ستة مكملات غذائية شائعة ارتبطت بحالات تلف كبدي موثقة.

وأول هذه المكملات هو الكركم (الكركمين)، الذي يُستخدم على نطاق واسع لتخفيف التهابات المفاصل وتحسين صحة الجهاز الهضمي.

ورغم فوائده المعروفة، تشير بعض الدراسات إلى أن الجرعات العالية منه قد تسبب ضرراً للكبد. وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن الجرعة اليومية الآمنة تتراوح بين 0 و3 ملغ لكل كيلوغرام من وزن الجسم.

وأما مكملات الشاي الأخضر، التي تُروّج لفقدان الوزن والوقاية من السرطان، فقد تحتوي على مركب يُعرف باسم إبيغالوكاتشين غالات (EGCG)، والذي قد يؤدي الإفراط في تناوله إلى تلف الكبد لدى بعض

وكما أُبلغ عن حالات إصابة كبدية مرتبطة بتناول الأشواغاندا، وهي عشبة تُستخدم لتخفيف التوتر ودعم الصحة العامة.

وينصح الأطباء بالحذر منها، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض كبدية أو يتناولون مكملات أخرى في الوقت نفسه.

ومن بين مكملات إنقاص الوزن المثيرة للجدل، تأتي غارسينيا كامبوجيا، التي تحتوي على حمض الهيدروكسي ستريك (HCA).

وقد تم ربطها بتفاعلات دوائية ضارة وحالات تلف في الكبد، لا سيما عند استخدامها مع مكملات أخرى للتخفيف.

وكذلك تُستخدم مكملات أرز الخميرة الحمراء لخفض مستويات الكوليسترول، لكنها تحتوي على مادة تشبه أدوية الستاتين، والتي قد تسبب إجهاداً للكبد عند تناولها بجرعات مرتفعة.

وأظهرت تقارير طبية تحسن وظائف الكبد لدى بعض المرضى بعد التوقف عن استخدامها.

وأخيراً، يُستخدم الكوهوش الأسود لتخفيف أعراض انقطاع الطمث، إلا أن بعض التقارير الطبية ربطت بين تناوله وحدوث تلف خطير في الكبد.

ويؤكد الخبراء على: "أهمية استشارة الطبيب قبل البدء في تناول أي مكمل غذائي، خاصة لمن يعانون من أمراض مزمنة أو يتناولون أدوية أخرى، لتجنب مخاطر صحية قد تكون غير متوقعة".