دراسة طبية تكشف عن مخاطر المكملات الغذائية



حذرت دراسة طبية أن الاستخدام المفرط للمكملات الغذائية يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة.

وكشفت دراسة نشرتها جامعة هارفارد أن: "المكملات الغذائية كانت مسؤولة عن نحو 23,000 زيارة سنوية إلى أقسام الطوارئ في الولايات المتحدة بسبب آثارها الجانبية السلبية".

وقالت الدراسة، إنه: "من بين هذه الآثار تلف الكبد والكلى، بالإضافة إلى مشاكل في الجهاز الهضمي والضغط الدموي، خاصة وأن الكبد هو المسؤول عن معالجة معظم المكملات الغذائية، ما قد يؤدي إلى إرهاقه وتعرضه للتلف".

ولفتت إلى ضرورة استشارة الطبيب قبل تناول أي مكمل غذائي، خاصة إذا كان الشخص يتناول أدوية أخرى.