

Vjerovanje da vještačke zamjene vitamina mogu da pomognu kao preventiva bolestima i da poboljšaju zdravlje, može biti opasno.

Nova istraživanja sugerišu da pojedine zamjene, u velikim dozama, mogu da budu opasne. Uzimanje tableta koje zamjenjuju vitamine, minerale i enzime u dijetama je postao dnevni ritual.

Istraživači ne dovode u pitanje dnevnu upotrebu multivitamina, međutim navode da su dodatne zamjene u većini slučajeva nepotrebne i da u nekim slučajevima, mogu da budu opasne.

Umesto da poboljša zdravlje srca, vitamin 3 je, pokazalo se u jednoj studiji, povećao rizik od srčanih udara. Umesto da smanji rizik od dobijanja raka pluća, beta karoten je povećao broj raka pluća, navodi se u jednoj studiji o bivšim pušačima.

Čak i kalcijum, koji se preporučuje u velikim količinama kako žene postaju starije, može da bude opasan. Kada kalcijum ode previsoko, on može da oslabi sposobnost razmišljanja i to je u stvari jedan od uzroka demencije.

Preporučuje se konsultacija sa doktorom prije dodatne konzumacije multivitamina.

www.medicina.ba