

Besin takviyesi alýnmalamy?

Yeterli ve dengeli beslendiđinizi dđpünüyor musunuz? Sađlýklý mysýnýz? Eđer ki yanýtlarýnýz evet, günlük diyetinizde seçtiđiniz besinler günlük vitamin ve mineral ihtiyacýnýzý karşýlamaktadır. Dolayısıyla dđparýdan vitamin ve mineral desteđi (supleman) alýmna gerek yoktur. Öte yandan öz durumlary olan sađlýklý bireylerin supleman kullanmalarý gerekebilir.

Örnek olarak: • Ađýr menstrüel (adet) kanamasý olan bayanlaryn demir minerali, • Gebe ve emzikli bayanlaryn özellikle demir, folat ve kalsiyum gibi suplemanlary, • Menopoz dönemindeki bayanlaryn kalsiyum minerali, • Çok dđpük kalorili diyetle beslenen bireylerin multivitamin, • Bazý vejetaryenlerin kalsiyum, demir, çinko, B12 ve D vitamini gibi suplemanlary, • Süt ve türevlerini sýnýrlý alan ve yeterince güneş ýpýđýna yararlanamayan bireylerin D vitamini, • Bazý hastalýk durumlarýnda ve düzenli olarak sađlýklý bir diyetle beslenemeyenlerin supleman kullanýmý gerekebilir. Suplemanlar için azý karar çođu zarar dđpüncesi ile yola çýkýlabilir. Bazý suplemanlaryn apýrý tüketimi kýsa dönemde ishal, saç dökülmesi gibi sorunlara, uzun dönemde ise böbrek tařlary, karaciđer ve sinir sistem hasarýna neden olabilir. Yađda eriyen vitaminler vücutta depolandýklary için yüksek doz alýmlar durumunda toksik etki zehirlenmelere hatta ölüme bile neden olabilirler . Örnek olarak apýrý A vitamini alýmý durumunda karaciđer ve kemik hasarý, bař ađrýsý, ishal ve dođumsal bozukluklar görülebilir. Apýrý D vitamini alýmý kemik ve böbrek hasarýna neden olabilir. Son yýllarda yapı araptýrmalar vitamin ve antioksidanlaryn sanýlanýn tam aksine kanser riskini artýrdýđýna yönelik bulgular vermektedir. 2000 yýlýnda yayýnlanan bir araptýrmada, beta karoten (A vitamininin öncüsü) ve E vitamininin sigara içen erkeklerde akciđer kanser riskini %18 ve kansere bađlý ölü riskini %8 oranýnda artýrdýđý kanýtlandı. 2002'de yayýnlanan bir çalyþma sonuçlarýna göre kalp riski yüksek kiþilerde multivitamin kullanýmýnýn 5 yýl sonunda ne kalp krizi, felç, kanser ne de diđer ciddi hastalýk risklerini azaltmadýđý belirlenmiþtir. Ekim 2004'te yayýnlanan Lancet isimli týp dergisinde 170.000 kiþi üzerinde yapılan 14 büyük klinik çalyþma sonucu A, C, E vitamini ve beta karoten kullananlarda mide-bađýrsak kanserlerinden ölümlerin daha fazla saptanmýþtır. Mesela 2004 yýlý sonunda böbrek kanseri ve böbrek yetersizliđine neden olan aristolochic asit içeren Expellin ve Cardioflex isimli 2 dođal beslenme ürünü piyasadan çekilmiþtir. Bu veriler ýpýđýnda düzenli olarak vitamin hapý kullananlaryn %9'unun vaktinden önce yapamlarýný yitireceđi hesaplanmaktadır . Vitamin, mineral ve antioksidanlar da aslýnda birer ilaçtır, asla geliþigüzel kullanýlmamalýdır. Týp eđitimi almamýþ kiþilerin insanlara sađlýk öđü vermesi, hele ki ilaç önerisinde bulunmasý son derece yanlýþtır . Her mesleđin amatörlüđu olur, doktorluđun olmaz. O nedenle bu tür beslenme desteklerinin topluma özel olarak dđpünülmemesi, bireysel olarak deđerlendirilmesi gerekir. "Ne de olsa bunlar bitkisel kaynaklý, tamamen dođal, fazla alýnrsa da zararý olmaz" gibi sözlere inanýlmamalýdır. Besinler içerisinde vitamin ve mineraller dengeli olarak bulunur. Apýrý miktarda besin öđesi tüketilse bile toksik olan dozlara ulaþmak mümkün deđildir. O nedenle besinleri yeterli ve dengeli miktarlarda tüketmek en dođrusudur.

Kaynak: etikdiyet.com