"4" أنواع مكملات غذائية تؤدي لأمراض القلب وقد تسبب الوفاة

تُستخدم المكملات الغذائية لتكملة النظام الغذائي بمواد تغذوية مثل الفيتامين والمعادن والألياف والأحماض الدهنية والأحماض الامينية والتي قد تكون مفقودة في النظام الغذائي أو قد تكون لا تستهلك بكميات كافية، وقد ربطت أربعة مكملات غذائية تستخدم على نطاق واسع لتحسين الأداء الرياضي والعقلي، بتطور اضطراب نظم القلب، وفقا للهيئات الصحية.

ويمكن أن يتسبب هذا في ضربات العضو ببطء شديد أو بسرعة كبيرة أو غير منتظمة، وفي حين أن الحالة الشاذة يمكن أن تكون غير ضارة، إلا أن الحالات الشديدة قد تؤدي إلى الوفاة.

وتشمل أعراض عدم انتظام ضربات القلب: الخفقان والشعور بالدوار والإغماء وضيق التنفس، ولكن هذه العلامات لا تشير دائما إلى وجود خلل في القلب.

ويمكن أن تؤدي المشكلات الصحية الأخرى، بما في ذلك الإفراط في تناول الكحول وأمراض الغدة الدرقية وارتفاع ضغط الدم، إلى حدوث اضطرابات في ضربات القلب أيضا.

وبحسب" Healthline"، يجب على الأشخاص أيضا "تجنب المكملات التالية، التي يمكن أن تسبب عدم انتظام ضربات القلب".

جوز الكولا

وهي بذرة نبات الكولا وتحتوي على مادة الكافيين.

ويعمل الكافيين عن طريق تحفيز الجهاز العصبي المركزي والقلب والعضلات ما يفيد في التغلب على التعب والاكتئاب.

وتشمل الاستخدامات الشائعة لجوز الكولا علاج الإسهال وفقدان الوزن والصداع النصفي والصداع.

غرنا

يحتوي غرنا، موطنه الأصلي في منطقة الأمازون، على كميات كبيرة من الكافيين ويستخدم أحيانا في مشروبات الطاقة.

ووفقا ل-" WebMD"، يمكن أن يكون المكمل غير آمن إذا تم تناوله بكميات كبيرة، لأنه يحفز أيضا الجهاز العصبي والقلب.

ويحتوي غرنا أيضا على الثيوفيلين والثيوبرومين، وهي مواد كيميائية مشابهة للكافيين.

ويؤخذ المكمل أحيانا عن طريق الفم لمحاولة المساعدة في التغلب على السمنة أو تحسين الأداء الرياضي والعقلي.

الكرياتين

ينتج الجسم الكرياتين بشكل طبيعي، ولكن يمكن أيضا الحصول عليه من اللحوم الحمراء والمأكولات البحرية.

وعادة ما يتم تناول المغذيات كمكمل لتحسين أداء التمرين وكتلة العضلات، وهذا لأنه يشارك بشكل مباشر في إنتاج الطاقة للعضلات، وبالتالي فهو يستخدم في غالبية المكملات الرياضية.

الإيفيدرا

المنبه الرابع المدرج في Healthline، الإيفيدرا، تم حظره كمكمل غذائي في الولايات المتحدة منذ عام 2004.

ولا يرتبط المكمل الغذائي فقط بزيادة خطر الإصابة باضطراب ضربات القلب، ولكن من المعروف أيضا أنه يسبب النوبات والسكتة الدماغية والموت المفاجئ.

وبينما لا تزال فوائد الفيتامينات المتعددة موضع نقاش، يُنصح الجميع باستشارة الطبيب قبل البدء في تناول مكملات العلاج.