

በሽታን ለመከላከል የሻይታሚን ድጎማ/ማሚያ
አስፈላጊነት ምን ያህል ነው?

Vitamin Supplementation in Disease
Prevention

አሜሪካኖች በዓመት ከ **30 ቢሊዮን ዶላር** በላይ ለምግብ ማሟያዎች - ቫይታሚኖች, minerals እና ከዕፅዋት የተቀመሙ ምርቶች (dietary supplements — vitamins, minerals and herbal products) እና ሌሎችንም ያጠፋሉ - **ከእነዚህ ውስጥ ብዙዎቹ አላስፈላጊ ወይም አጠራጣሪ ጥቅም ያላቸው ናቸው**

እያንዳንዱ በአመዛኙ አጠያያቂ ዋጋ ላላቸው ንጥረ ነገሮች በዓመት ወደ **100 ዶላር** ያህል ያጠፋል ::

የቪታሚን ማሟያዎች በውስጣቸው ቫይታሚኖች ያሉት ከነኖች ፣ እንክብል ወይም ፈሳሾች ናቸው

- ሕገ ምርቶቹ የተለያዩ የሰውነት አካላትን ጤና "የሚደግፉ" "support" ሆነው እንዲያስተዋውቁ ፈቅዷል
- ማንኛውንም በሽታ ለመከላከል ፣ ለማከም ወይም ለመፈወስ (prevent, treat or cure) ይቻላሉ የሚል ሁኔታ/claim አያቀርቡም ::
- መንግሥት የግለሰብ ምርት ሽያጮችን ማቆም የሚችለው በገበያው ላይ ከገባ በኋላ የተሳሳተ ወይም አሳሳቢ/ **mislabeled or dangerous** ሆኖ ከተገኘ በኋላ ነው::

- **ቫታሚኖች** በሰውነት ሊፈጠሩ የማይችሉ (ከVit D በስተቀር) ነገር ግን ለተመቻቸ ጤና በትንሽ መጠን በአመጋገብ የሚገኙ በኬሚካል የማይዛመዱ ንጥረነገሮች ናቸው ::

- በውሃ ውስጥ በሚሟሟው-Water Soluble እና በሰብ በሚሟሟው-Fat soluble ቫታሚኖች ይከፈላሉ

■ *Fat-soluble*

- Vitamin A - Retinol
- Vitamin D - Calciferol
- Vitamin E - Tocopherol
- Vitamin K - Phylloquinone

■ *Water-soluble*

- Vitamin B1 - Thiamin
- Vitamin B2 - Riboflavin
- Vitamin B3 - Niacin
- Vitamin B5 - Pantothenic acid
- Vitamin B6 - Pyridoxine
- Vitamin B7 - Biotin
- Vitamin B9 - Folic acid
- Vitamin B12 - Cobalamin
- Vitamin C - Ascorbic acid
- Choline

በአንዳንድ ጥናቶች-Observational studies ውስጥ

በበርካታ ቫይታሚኖች ውስጥ ረቂቅ ጉድለቶች እንደ

atherosclerosis, cancer, and osteoporosis ካሉ ሥር የሰደዱ በሽታዎች-chronic diseases ጋር ተያይዘዋል ::

ይህን እንጂ ብዙ ሥር የሰደዱ በሽታዎችን ለመከላከል ወይም ለመመለስ/prevention የቫይታሚን ማሟያ ሚና ብዙም የተጠናከረ አይደለም (Randomized trials)::

• **ቫቲታሚን ማሟያ / Vitamin**
Supplementation

- ካንሰርን ፣ የልብና የደም ምንጭ ፣ ኢንፌክሽኖችን እና ሌሎች የተለመዱ በሽታዎችን መከላከል ይቻላል የሚለው ግንዛቤ **ከፍተኛ ውዝግብ** አለው።

የቪታሚን ማነስ

- አጠቃላይ የቪታሚኖች እጥረት በግልጽ በሚታዩ እክሎች ሊያመጣ ይችላል ::
- እነዚህም በጣም ደካማ በሆኑ በዓለም አካባቢዎች ይታያሉ ::
- በምዕራባዊያን ማኅበረሰቦች ውስጥ
 - በዕድሜ ትላልቅ ሰዎችን - >65
 - Vegans-(ስጋ ፣ እንቁላል ፣ የወተት ተዋጽኦዎችን እና ሌሎች ከእንስሳት የሚመጡ ንጥረ ነገሮችን ሁሉ የማያካትት ምግብ ዓይነት) ፣ አዲስ ሰደተኞች ፣ በጣም ድህች ፣ በሽተኞች፣ አልኮል ሱሰኝነት ፣ ለትንሽ የፀሐይ የተጋለጡ፣ የጨዓራ መተላለፊያ ቀዶ ጥገና ታሪክ ፣ ወይም inborn errors እና Hemodialysis የሚያደርጉ ወይም parenteral nutrition የሚወስዱ

Clinical situations in which vitamin deficiency syndromes occur

Mechanism	Examples
Poor intake	Poverty, older adults, alcoholics, restrictive diets (eg, vegan)
Malabsorption	Celiac disease, Crohn disease, short bowel, gastric bypass, older adults
Abnormal losses	Hemodialysis, chronic diarrhea
Abnormal metabolism	Genetic polymorphisms, alcoholism (increases folate metabolism)
Inadequate synthesis	Vitamin D (Northern climates, homebound, little exposed skin)

Testing/ምርመራ አስፈላጊነት - የበርካታ ቫይታሚኖችን የደም መጠን መለካት በስፋት ይታያል።

ምክንያት - በቪታሚኖች አስፈላጊነት ያለው እምነት /popular belief እና በንግድ ፍላጎቶች/commercial interests

ይህ አሠራር በአብዛኛዎቹ ሕመምተኞች ላይ በሁለት ዋና ምክንያቶች ተገቢ ያልሆነ ነው ።

1- የቫይታሚኖች **የደም መጠን**/optimum levels በቂ መረጃ ስለሌለ ሁኔታዎችን ለመተርጎም ያስቸግራል ፡

2- Vitamin supplementation/ቫይታሚኖች ማሟያ በአብዛኛዎቹ ጤናማ ጎልማሳዎች ውስጥ በሽታ ሊከላከሉ የሚችሉበት **ማስረጃ የለም** ።

ለአስፈላጊ ሁኔታዎች ግን **ተገቢ** ነው (ለምሳሌ ፣ በዕድሜ የገፉ ህመምተኞች የቫይታሚን D የአጥንት መሰላሰት/Osteoporosis ያላቸው ወይም ቫይታሚን B12 ምክንያት ያልታወቁ የስነ-ልቦና ግንዛቤዎች መቀነስ/cognitive decline)

የተወሰኑ በሽታዎችን ለመከላከል የግለሰብ
የሽታሚን ማሟያዎች ውጤታማነት ምን ያህል
ነው?

FOLIC ACID

- የ folate አጠቃላይ እጥረት ወደ የደም ማነስ/Anemia ይመራል ::
- ብዙ በሽታን ለመከላከል የ Folic Acid ጥናት ተደርጓል ::
- በአጠቃላይ Folic acid የመደጎም ብቸኛው የተረጋገጠ ጥቅም የነርቭ ቧንቧ ጉድለቶችን/neural tube defects መከላከል ነው - በእርግጥና ወቅት

- **ለካንሰር መከላከያ** Folic acid/ፎሊክ አሲድ ማሟያ ጥቅም/ reducing cancer አልተረጋገጠም (Large intestine, prostate, lung, or breast)
- ብዙ ጥናቶች ማሟያ ቫይታሚኖች Cardiovascular/**የልብና የደም ልጋጋ በሽታን** ይከላከላሉ የሚለውን መላምት አይደግፍም ::
- **የደም ግፊት** አደጋን ለመቀነስ Folic acid እንዲጨምር የሚመክር በቂ ማስረጃ የለም ::
- Folic acid መጠን **ከመስማት ችግር**/age-related hearing loss ጋር ግልጽ አይደለም
- Folic acid ማሟያ **Osteoporosis እና የመርሳት አደጋን/dementia** የሚረዳ ይሁን አይሁን አይታወቅም

VITAMIN D

- በተፈጥሮ ውስጥ በጣም ጥቂት ምግቦች ቫይታሚን D ይይዛሉ - ዓሳ ወተት እና እንቁላል
- የቆዳ የፀሐይ መጋለጥ/sun exposure እና በቪታሚን ዲ የተጠናከሩ ምግቦች የቫይታሚን ዋና ምንጮች ናቸው
- በአመዛኙ በአዋቂዎች ላይ የሚታየው የቫይታሚን D መጠን ብዙውን ጊዜ ዝቅተኛ ስለሆነ በየቀኑ ከፍተኛ መጠን ላላቸው ሰዎች በየቀኑ ከ 1000 (600-1000) units የቫይታሚን D₃ (cholecalciferol) ጋር መውሰድ ይመከራል ::

ተጨማሪው በየቀኑ ሊወሰድ ይችላል ፣ ወይም የተስተካከለ መጠን እንደ ሳምንታዊ ወይም ወርሃዊ አንድ ጊዜ ይወሰዳል።

- ለጤናማ አዋቂዎች በየቀኑ 4000 units ለቫይታሚን D ከፍተኛው ገደብ ነው

ቫይታሚን D የአጥንት መደከም/መለስለስ/ Osteoporosis እና የአጥንት ስብራት መጠንን ሊቀንሱ ይችላል

Fall/ መውደቅ- የቫይታሚን D ማሟያ ተከትሎ የመውደቅ አደጋ መቀነስን የሚያሳዩ በርካታ ጥናቶች አሉ

ካንሰር - ቫይታሚን D ከካንሰር ሊከላከል የሚችልበት ባዮሎጂያዊ ምክንያቶች ቢኖሩም በሰዎች ላይ የዚህ ውጤት ማስረጃ የተደባለቀ ሲሆን ባለሙያዎች ለካንሰር መከላከያ ዓላማ የቫይታሚን D ተጨማሪ ንጥረ ነገሮችን አይመከሩም ::

ኢንፌክሽኖችን ፣ የሰውነት በሽታ የመከላከል በሽታዎችን/autoimmune disorders ፣ የልብና የደም ሥር (cardiovascular) ጨምሮ በደካማ የቫይታሚን D መጠን እና በእነዚህ በሽታዎች መካከል የምክንያት ግንኙነት አልተመሰረተም ::

ANTIOXIDANT VITAMINS

- Vitamin A
- Vitamins C and
- Vitamin E.

Antioxidant የካንሰር እና cardiovascular በሽታን ለመከላከል ይረዳሉ የሚል መላምት ሰውነታችን መርዛማ free radicals የማስወገድ ችሎታን በመጨመር ጉዳትን ወደኋላ በመመለስ ነው ::

Antioxidant የካንሰር ወይም የካርዲዮቫስኩላር በሽታ ተጋላጭነትን **መቀነስ አልቻሉም**

በአጠቃላይ ግን Antioxidant ቫይታሚኖች በሽታን ለመከላከል ጠቃሚ መሆናቸውን የሚያሳዩ ማስረጃዎች እጥረት አለ

Vitamin A and the carotenoids

በበለጸጉ አገራት ውስጥ የሚገኙት አብዛኛዎቹ ምግቦች በቂ Vitamin A ንጥረ ነገሮችን ይይዛሉ ::

ዓይነ ስውርነትን ለመከላከል በታዳጊ ሀገሮች ውስጥ የቫይታሚን A ማሟያ በአለም ጤና ድርጅት የሚመከር ቢሆንም ፣ በአጠቃላይ በኢንዱስትሪ በበለጠ አገራት ውስጥ ቫይታሚን A በምግብ መመገብ በቂ ነው ::

የቫይታሚን A ማሟያ የተረጋገጠ ውጤታማነት የጎደለው እና የመጎዳት እድል አለው eg Lung Cancer in smokers, prostate, breast cancer

- **ካንሰር** - ተጨማሪ ቫይታሚን A ለካንሰር ተጋላጭነት ጥቅም አልተረጋገጠም-Lung, prostate, colorectal and breast cancer
- **Cardiovascular/የልብና የደም ሲንዳ በሽታ** - በVitamin A ምንም ጥቅም እንዳልተገኘ ታይቷል
- የዓለም ጤና ድርጅት ምልክቶች ባይኖሩም **በታዳጊ ሀገሮች** ማህበረሰብን መሠረት ያደረገ ቫይታሚን A ድጋሚ ይመክራል- ዓይነ ሰውርነትን ይከላከላል ::
- **ስብራት** - በምእራባዊያን ህብረተሰብ ውስጥ **ከፍተኛ የቫይታሚን A** መጠን ለአጥንት መሳሳት እና ስብራት ተጋላጭ መሆኑን ከምልክታ ጥናቶች የሆነ ማስረጃ አለ ::
- በየሚያጨሱ ወንዶች መካከል የሳንባ ካንሰር ተጋላጭነትን **ጨምሯል**
- የተፈጥሮ ጉድለቶች/**Birth defects** - በእርግዝና ወቅት ቫይታሚን A ያላቸው ተጨማሪ ንጥረነገሮች የመውለድ እክል increase the risk of birth defects ተጋላጭነትን **ከፍ እንደሚያደርጉ** ተረጋግጧል
- የዓይን ሞራ ግርዶሽ-cataract ወይም macular degeneration/ብልሹነት ለመከላከል የቫይታሚን A ማሟያ **ጥቅም የለውም::**

Vitamin C

- ሥር የሰደደ በሽታን-Chronic disease ለመከላከል ቫይታሚን C ማሟያ መጠቀምን **ማስረጃዎች አይደግፉም** ::
- የቫይታሚን C ማሟያ ለካንሰር ወይም ለልብ ህመም ለመከላከል **ጠቃሚ አይመስልም**
- **የኩላሊት ጠጠር** - ቫይታሚን C ለኩላሊት ጠጠር ተጋላጭነትን ሊጨምር ይችላል ::
- የዓይን ሞራ ግርዶሽ/cataract እና macular degeneration ለመከላከል የቫይታሚን C ማሟያ **ጥቅም የለውም** ::

Vitamin E

- የካንሰር (eg prostate may be increased) ፣ የልብና የደም ሥር (cardiovascular) በሽታ ፣ የመርሳት በሽታ/Dementia እና ኢንፌክሽኖች ለመከላከል ወይም ለማከም የሻይታሚን E ማሟያ ሚና **ማስረጃዎች አይደግፉም**
- ሞት ሊጨምር ይችላል - ልዩ ምልክቶች ከሌላቸው ህመምተኞች **ለበሽታ መከላከያ የሻይታሚን E ተጨማሪዎችን መውሰድ የለባቸውም**
- ሙከራዎች ለዓይን ሞራ ግርዶሽ/Cataract ወይም macular degeneration መከሰት ለመከላከል ለሻይታሚን E ማሟያ ምንም **ጥቅም አላገኙም**
- በሁሉም ሙከራዎች ላይ በሞት ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ የለውም

VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)

- ግልጽ የሆነ Vitamin B2 እጥረት ያልተለመደ ነው
- የተመጣጠነ ምግብ ለሚመገቡ ጤናማ ሰዎች ተጨማሪ ሻይታሚን B2 ጠቃሚ መሆኑን የሚያሳይ ጠንካራ ማስረጃ የለም ::

VITAMIN B6 (PYRIDOXINE)

ሻይታሚን B6 የcardiovascular/ የልብና የደም ስንቧ በሽታ እና የካንሰር ተጋላጭነትን እንደሚቀንስ ይታመናል ሆኖም vitamin ማሟያ በሽታን (Cancer and cardiovascular) ይከላከላሉ የሚለውን መላምት

አይደግፉም

VITAMIN B12 (COBALAMIN)

የቫይታሚን B12 መጠን ማነስ በአብዛኛው የሚከሰተው ::

- ደካማ የመምጠጥ/absorption እና በቂ ያልሆነ የቫይታሚን B12 የምግብ ምንጮችን ባለመውሰድ
- የጨዳራ አሲድ ፈሳሽ መቀነስ እና የቪጋን/Vegan ምግብን በሚከተሉ ሰዎች መካከልም ሊታይ ይችላል ::

ከባድ የቫይታሚን B12 እጥረት የነርቭ በሽታ/dementia and low cognitive function እና የደም ማነስ/anemia ያስከትላል:: ሆኖም የቫይታሚን B12 ተጨማሪ ንጥረ ነገሮችን መውሰድ የዝቅተኛ የግንዛቤ/dementia እንደሚከላከል ጠንካራ ማስረጃ የለም

የሙከራ መረጃዎች እነዚህ ቫይታሚኖች የካርዲዮቫስኮላር በሽታን ይከላከላሉ የሚለውን መላምት አይደግፉም

በከፍተኛ ተጋላጭነት ባላቸው ሰዎች ውስጥ በ folate እና በቫይታሚን B12 ማሟላቱ የአጥንት ስብራት አደጋን እንደሚቀንስ አይታወቅም

ማጠቃለያ : የተመጣጠነ ምግብ በሚመገቡ ጤናማ ሰዎች ላይ ተጨማሪ ቫይታሚን B12 ጠቃሚ መሆኑን የሚያሳይ ከፍተኛ ጥራት ያለው ማስረጃ የለም ::

MULTIVITAMINS

Multi ቫይታሚን ማሟያ ለሺታሚኖች እጥረት ተጋላጭ ለሆኑ ታካሚዎች መሰጠት አለበት

ለምሳሌ የመጠጥ ሱሰኝነት ፣ ዝቅተኛ የፍራፍሬ እና የአትክልት መጠን ያላቸው አመጋገቦች ፣

Malabsorption/የመምጠጥ ፣ የሺታሚን አመጋገብ ፣ የጨጓራ መተላለፊያ ቀዶ ጥገና ታሪክ ወይም አንዳንድ የተወለዱ የስህተት ለውጦች ፣ እንዲሁም hemodialysis ወይም parenteral nutrition የሚወስዱ

- የተወሰነ አመላካች ከሌለ በስተቀር ግን ውጤታማ የሆነ በቂ ማስረጃ ባለመኖሩ በቂ የአመጋገብ ስርዓት ባላቸው ሰዎች ላይ ሥር የሰደደ በሺታዎችን/ chronic disease ለመከላከል **multi ቫይታሚን ማሟያ አይመከርም።**
- **ካንሰርን ወይም የልብና የደም ሥር** (cardiovascular) በሺታን ለመከላከል የ multi ቫይታሚን ተጨማሪዎች ማንኛውንም ጥቅም የሚደግፍ ማስረጃ ውስን ነው
- **Cognitive function** ተግባር ላይ ምንም ጥቅም የለውም
- **የዓይን ምራ ግርዶሽን** ለመከላከል የቫይታሚን ተጨማሪዎችን ለመጠቀም ግልጽ ምክር የለም።
- ማጠቃለያ ፡ የmulti ቫይታሚን እና የማዕድን ድጎማዎች ለአብዛኞቹ ግለሰቦች በተመጣጣኝ ጤናማ ምግብ ተጨማሪ ጥቅም ይሰጣሉ ተብሎ አልተረጋገጠም

ደህንነት/Safety

- በአሜሪካ ውስጥ የፌዴራል መንግስት ደህንነትን እና ውጤታማነትን/safety and efficacy ለማረጋገጥ የምግብ ማሟያዎችን (ቫይታሚኖችን ፣ ማዕድናትን እና ዕፅዋትን) አይቆጣጠርም ::
- በ multi ቫይታሚኖች ውስጥ የግለሰብ ቫይታሚን መጠኖች ለአብዛኞቹ አዋቂዎች ደህና ናቸው :: በአጠቃላይ የሚችነት መጠን እንዲጨምር ከሚያስከትለው የቫይታሚን E እና የቫይታሚን A መጠን ከሳንባ ካንሰር ጋር ከተያያዙት ደረጃዎች በታች ነው::
- ውሃ የሚሟሟ ቫይታሚኖች (ፎሊት/ Folic acid ፣ ቫይታሚን C ፣ B ቫይታሚኖች) በአጠቃላይ በከፍተኛ መጠን መታገስ ይችላሉ
- ስብ የሚሟሙ ቫይታሚኖች (ቫይታሚኖች A, D, E, K) በአጠቃላይ ከውሃ ከሚሟሙ ቫይታሚኖች የበለጠ መርዛማ ናቸው

SPECIAL DIETS

በተከለከሉ ወይም በልዩ ምግቦች ላይ ያሉ ሰዎች ለቫይታሚን ተጨማሪ ምግብ ፍላጎቶች ሊኖራቸው ይችላል ::

አንዳንድ ልዩ ምግቦች

- Semi-vegetarian
- Lacto-ovo vegetarian
- Lacto-vegetarian
- Vegan – All animal products

የቪታን ምግብ የሚወስዱ ሰዎች በቫይታሚን B12 ማሟያ መሰጠት አለባቸው

በእንደዚህ ዓይነት ውስጥ በየቀኑ multi ቫይታሚን እንዲወስዱ ይመከራል

በእርግዝና እቅድ ላላቸው ሴቶች ሁሉ በቀን ከ 400 እስከ 800 ማይክሮግራም የሚሆን Folic acid ማሟያ ይመከራል

የዩናይትድ ስቴትስ ብሔራዊ የጤና ተቋማት (NIH) - multi ቫይታሚኖች ሥር የሰደደ በሽታን/chronic ለመከላከል ለመደገፍ ወይም ለመቃወም/for or against the use የመምከር በቂ ማሰረጃ እንደሌለ ዘግቧል::

SUMMARY AND RECOMMENDATIONS

ማጠቃለያ እና ምክኒሮች

በአጠቃላይ ለአብዛኞቹ አዋቂዎች የተመጣጠነ
እና የተለያዩ ምግብ ለሚመገቡ እና መደበኛ
የፀሐይ መጋለጥ ወይም በሻይታሚን D
የተጠናከረ የወተት ተዋጽኦዎችን ለሚጠጡ
ጎልማሳዎች የሻይታሚን ድጎማ አስፈላጊ
አይደለም ::

ሚዛናዊ የሆነ ምግብ ለሚውሱ አዋቂዎች ባተለመደው መጠን multi ቫይታሚኖችን መውሰድ ጠቃሚ ወይም ጎጂ መሆኑን የሚያሳይ አሳማኝ ማስረጃ የለም ::

Multivitamin/ባለብዙ ቫይታሚን E እና / ወይም A የሚያካትት ከሆነ እነዚህ በዝቅተኛ መጠን መሆን አለባቸው eg, no more than 30 units of vitamin E; no more than 2500 international units of vitamin A

የጤና ባለሙያዎች እንደዚህ ያሉ የሻይታሚን ተጨማሪዎች
አላሰፈላጊ እንደሆኑ ለታካሚዎች ምክር ሊሰጡ ይችላሉ ነገር
ግን ብዙ ታካሚዎች በራሳቸው የእምነት ስርዓቶች ላይ
በመመርኮዝ ብዙ ሻይታሚኖችን መውሰድ እንደሚፈልጉ
መረዳት አለባቸው :: ለአንድ ታካሚ ፍጹም ተቃርኖ
እስካልተገኘ ድረስ የጤና ባለሙያዎች ያንን አሰራር **መቃወም**
የለባቸውም ::

የቫይታሚን የደም መጠን ምርመራ በጤናማ ጎልማሶች ላይ አያስፈልግም

መከናወን ያለበት እንደ ቫይታሚን B12 እና የደም ማነስ ችግር ላለባቸው ታካሚዎች እና የቫይታሚን D መጠንን የመሳሰሉ የቫይታሚን እጥረት Osteoporosis ጥርጣሬ ካለ ብቻ ነው ::

የቫይታሚን ማሟያ በአንዳንድ የተወሰኑ ሁኔታዎች ውጤታማ እንደሚሆን ይታወቃል ::

❖ እርጉዝ ሊሆኑ በሚችሉ/ለሆኑ ሴቶች ላይ Folic Acid እንዲጨምር ይመከራል ::

❖ በአብዛኛዎቹ ትልልቅ ሰዎች/older adults (>65) ፣ በተለይም የመውደቅ አደጋ ተጋላጭ ለሆኑት ፣ በቫይታሚን D እንዲጨምሩ ይመከራል በየቀኑ በ 1000 units የቫይታሚን D ይሰጣል

• በታዳጊ አገሮች ውስጥ ባሉ ሕፃናት ውስጥ የቫይታሚን A ማሟያ ከተለመዱት ኢንፌክሽኖች የመከላከል አቅምን በማጠናከር ምናልባትም ሚቸነትን ይቀንሳል ::

ጥንቃቄ

- ❖ በእርግዝና የመጀመሪያ ሶስት ወር ውስጥ በሴቶች ውስጥ ቫይታሚን A በመጠን > 10,000 iU የመውለድ ፍጥረት አደጋ /risk of birth defects እድልን ይጨምራል ::
- ❖ የቫይታሚን A ማሟያ የosteoporosis ተጋላጭነትን ከፍ ሊያደርግ ይችላል ፣ በተለይም ለችግር ተጋላጭ ለሆኑ ሴቶች::
- ❖ ከፍተኛ መጠን ያለው ቫይታሚን A የ cardiovascular ሚቶችን ከፍ ሊያደርግ ይችላል ::
- ❖ Beta-carotene (Vit A) ሲጋራ በሚያጨሱ አዋቂዎች ላይ የሳንባ ካንሰር የመያዝ እድልን ይጨምራል ::
- ❖ ቫይታሚን E - ሐኪሞች የቫይታሚን E ተጨማሪ ንጥረ ነገሮችን እንዳይወስዱ ይመክራሉ :: ጥናቶች እንደሚያመለክቱት የቪታሚን E ተጨማሪዎች የመሞት እድልን ይጨምራሉ ::
- ❖ ከፍተኛ መጠን ያለው ቫይታሚን C ለኩላሊት ጠጠር የመጋለጥ እድልን ይጨምራል ::

- ተፈጥሮአዊ/natural ማለት ሁልጊዜ ደህንነት/safe ማለት አይደለም
- የ ምግብ ማሟያ/dietary supplements ጤናማ አመጋገብን የሚፈጥሩ የተለያዩ ምግቦችን ለመመገብ እንደ ምትክ መሆን የለባቸውም ::
- ከዕውቀት የተቀመሙ መድኃኒቶችን ፣ ቫይታሚኖችን እና ማዕድናትን/supplements ከመድኃኒት ጋር ሲደባለቁ አደገኛ የጎንዮሽ ጉዳዮችን/side effects ሊያስከትሉ ይችላሉ
- አንዳንድ የአመጋገብ ማሟያዎች የመድኃኒትዎን ውጤት ሊጨምሩ ይችላሉ ፣ እና ሌሎች ሊቀንሱት ፣

ምሳሌ : Warfarin (a prescription blood thinner), ginkgo biloba (an herbal supplement), and vitamin E የውስጣዊ የደም መፍሰሱን አቅም ሊጨምር ይችላል

ዋናው ነገር ማንኛውንም የአመጋገብ ማሟያ ወይም መድኃኒት ከመውሰድዎ በፊት ወይም የሚወስዱ ከሆነ- ከጤና እንክብካቤ ባለሙያዎ ጋር ይወያዩ

መጽሐፍ