

تفقد أسترالياً القدرة على المشي B6 ضعف الجرعة من 70



(B6) فقد أسترالي قدرته على المشي، بعد تناوله 70 ضعف الجرعة اليومية الموصى بها من فيتامين وقالت ابنته، أليسون تايلور، في تصريحات لراديو «إيه بي سي» في ملبورن، إن والدها (86 عاماً) كان في حالة نشطة بحسب موقع (B6) وعاش بشكل مستقل، حتى كشف فحص دم أجراه أنه يعاني من نقص طفيف في فيتامين «إنسايدر».

بجرعة 50 (B6) وأضاف أن والدها لم يكن يعاني أي أعراض لسوء الصحة، لكن طبيبه وصف له تناول مكمل فيتامين (B6) مليجراماً، والتي هي أعلى بكثير من الجرعة القياسية الموصى بها في كل من أستراليا وأمريكا من فيتامين للرجال فوق سن الـ50 (1.7 مليغرام فقط).

□ (B6) وتابعت أن والدها لم يكتفِ بتناول المكملات، بل حصل أيضاً على مكمل من المغنيسيوم يحتوي على فيتامين إلى جانب حبوب الإفطار المدعمة به.

وأشارت ابنة الرجل إلى أنه في غضون أشهر بدأ والدها يفقد الإحساس بساقيه، ونُقل في النهاية إلى المستشفى بعد أن فقد قدرته على المشي، وهو يسكن الآن في دور رعاية للمسنين، ويسير بواسطة كرسي متحرك. ويساعد الفيتامين مثله مثل فيتامينات «ب» الأخرى، الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة عن طريق تكسير

الكربوهيدرات والبروتينات، كما تشير الأبحاث إلى أنه يمكن أن يساعد جهاز المناعة في الجسم وبعض وظائف الدماغ. ومن الممكن الحصول عليه من خلال تناول أطعمة معيارية، مثل الدجاج والبطاطس، أو حتى صلصة معكرونة السباغيتي. يشار إلى أن عدد الأمريكيين الذين يمرضون بسبب تناول جرعات زائدة من مكملات الفيتامينات في ازدياد خلال السنوات الأخيرة. ويحذر خبراء الرعاية الوقائية أن مكملات فيتامين «أ» تسبب ضرراً أكثر من نفعها؛ لأن تناول الكثير منها يمكن أن يؤدي إلى آلام العظام وتساقط الشعر.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"