

Более 50% взрослых в США употребляют пищевые добавки. Однако при их приёме важно знать о возможных неприятных последствиях.

Мультивитамины. Существует мало доказательств их пользы для здоровья. Большинство экспертов считают, что лучше всего получать витамины из пищи. Кроме того, бета-каротин при приёме может повысить риск развития рака лёгких у тех, кто курит и работает с асбестом, витамин К способен снизить эффективность варфарина, железо и медь могут привести к перегрузке организма этими веществами, повысить вероятность развития деменции, диабета и болезней сердца, кальций и цинк снижают эффективность антибиотиков.

Витамин D. Его избыток может привести к гиперкальциемии, то есть к повышению уровня кальция в крови. Это характеризуется также такими симптомами, как рвота, тошнота, боль, мышечная слабость, потеря аппетита, обезвоживание, камни в почках, нейропсихические расстройства. В крайнем случае токсичность витамина D может вызвать почечную недостаточность, сердечные аритмии, кальцификацию сердечных клапанов и сосудов, смерть.

Омега-3. При приёме в больших дозах они могут вызвать такие побочные эффекты, как снижение иммунной функции, длительное кровотечение, повышенный риск развития мерцательной аритмии (у людей с болезнями сердца).

Витамин C. Есть доказательства, что высокие дозы этого витамина могут повысить риск образования камней в почках. Особенно это касается мужчин, которые к этому предрасположены.



yul38885 / Getty Images

Кальций. Добавки с этим веществом могут повысить риск затвердевания артерий. Это приводит к таким симптомам, как почечная недостаточность, плохой мышечный тонус, запор, тошнота, потеря веса, усталость, сердечные аритмии, повышенный риск смерти от болезней сердца. По мнению учёных, приём больших доз добавок с кальцием повышает вероятность развития болезней сердца, камней в почках, рака предстательной железы.

Магний. Большие дозы магния из добавок могут вызвать спазмы в животе, газы, диарею. Симптомы отравления этим веществом включают тошноту, рвоту, низкое кровяное давление и обмороки, покраснение лица, неспособность к мочеиспусканию, депрессию, вялость и мышечную слабость, аритмию, затруднённое дыхание, остановку сердца.

Пробиотики. Некоторые люди при их приёме могут испытывать такие побочные эффекты, как газы, вздутие живота, расстройство желудка. Если у вас ослаблен

иммунитет или вы тяжело больны, то перед приёмом пробиотиков проконсультируйтесь с врачом.

Железо. Передозировка им может вызвать потерю крови, судороги, кому, смерть, некроз кишечника, шок, органическую недостаточность.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.