โด๊ปวิตามินหวังบำรุงร่างกาย อาจทำให้อายุสั้นได้

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

นักวิจัยมหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกนแห่งเดนมาร์ก กล่าวเตือนว่า การกินวิตามินเสริมบางอย่าง อาจทำให้อายุสั้นลงก่อนเวลาอันควรก็ได้

นักวิจัยมหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกนแห่งเดนมาร์ก กล่าวเตือนว่า การกินวิตามินเสริมบางอย่าง อาจทำให้อายุสั้นลงก่อนเวลาอันควรก็ได้

คณะนักวิทยาศาสตร์ ได้ศึกษาด้วยการค้นคว้ารายงานผลการศึกษา 67 เรื่องด้วยกัน โดยไม่เจอหลักฐานที่เชื่อแน่ว่าสารเสริมต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดทอนอัตราความตายลงได้เลย ยิ่งกว่านั้นกลับพบว่า วิตามินเอ และอี กลับไปขวางกั้นรั้วป้องกันตามธรรมชาติของร่างกายอีกด้วย

"ที่สำคัญยังพบว่า สารเบตา-แคโรทีน วิตามินเอ และวิตามินอี ดูเหมือนไปซ้ำเติมเร่งอัตราการตายให้เร็วขึ้นอีกด้วยซ้ำ" หัวหน้าคณะกลาว

เป็นที่เชื่อกันอย่างแพร่หลายว่า อาหารเสริมอย่าง เบตาแคโรทีน วิตามินเอ และอี รวมทั้งเซเลเนียม อาจจะช่วยป้องกันเนื้อเยื่อของร่างกาย ไม่ให้ เสียหายจากพิษของอนุมูลอิสระ ซึ่งความเสียหายเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตั้งแต่มะเร็งและโรคหัวใจขึ้นได

รายงานผลการศึกษาได้สรุปว่า "เราไม่พบหลักฐานที่สนับสนุนว่า สารต่อต้านอนุมูลอิสระเสริมมีส่วนป้องกันไมวาจะเป็นในชั้นแรก หรือชั้นรองอย่างใด"

ขอขอบแหล่งข้อมูล : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ