

## دراسة: فيتامينا B6 وB12 قد يزيدان خطر الإصابة بالسرطان



من المصدر

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2021-10-17

أفادت صحيفة "Express" نقلا على نتائج البحث العلمي لعلماء جامعة ولاية أوهايو الأمريكية بأن تناول كميات كبيرة من فيتاميني B6 وB12 يزيد خطر الإصابة بالسرطان.

وأثناء الدراسة أجرى العلماء مقابلات مع أكثر من 77 ألف شخص بشأن مرات تناولهم لهذه الفيتامينات، بما في ذلك كانوا يأخذون بعين الاعتبار جرعة المواد التي يتم تناولها والنظام الغذائي المعتاد خلال السنوات العشر الماضية.

وبعد 6 سنوات درس العلماء الحالة الصحية للمشاركين في الدراسة للتحقق من وجود علامات للسرطان في أجسامهم. وبعد فحص العديد من المؤشرات التي تؤثر على خطر الإصابة بالسرطان، أعلن الخبراء عن ازدياد خطر تطور سرطان الرئة بسبب تناول فيتامين B12 بمقدار 30% وبسبب تناول فيتامين B6 بمقدار 40%.

تبين أن تناول هذه المواد بشكل منفصل عن مركب الفيتامينات بجرعات كبيرة يشكل خطورة خاصة على الرجال.

وقال كبير مؤلفي البحث، تيودور براسكي: "لدى الرجال الذين كانوا يتناولون أكثر من 55 ميكروغراما من فيتامين B12 يوميا ازداد خطر الإصابة بسرطان الرئة بمقدار 98% مقارنة مع الرجال الذين لم يكونوا يتناولون فيتامينات B. ولدى الرجال الذين كانوا في المرحلة الأولى من البحث يدخنون ويتناولون كمية كبيرة من فيتامينات B كانت نسبة خطر إصابتهم بسرطان الرئة أعلى بمقدار ما بين 3 و4 مرات".

وأشار إلى أن فيتامين B6 يباع عادة في أقراص 100 ملليغرام ويباع فيتامين B12 عادة في أقراص 500-3000 ملليغرام في حين أن الجرعة اليومية الموصى بها للفيتامين الأول تبلغ 2.4 ملليغرام والثاني 2.4 ملليغرام. علاوة على ذلك تحتوي مجمعات الفيتامينات عادة على الجرعة الموصى بها من هذه الفيتامينات بالضبط.

وذكرت الصحيفة أن الصندوق العالمي لدراسة السرطان يوصي بتلبية الاحتياجات الغذائية فقط من خلال النظام الغذائي. ودققت الأسماك واللحوم الحمراء والدواجن هي الأطعمة الغنية بالفيتامينات.



UAE71NEWS