

مصرف این مکمل‌ها بعد از ۵۰ سالگی ممنوع!

برخی مکمل‌ها هستند که مصرف آنها در سنین بالا با عارضه‌هایی همراه است و توصیه می‌شود اگر می‌خواهیم مکمل مصرف کنیم، با دستور پزشک باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخی مکمل‌ها هستند که مصرف آنها در سنین بالا با عارضه‌هایی همراه است و توصیه می‌شود اگر می‌خواهیم مکمل مصرف کنیم، با دستور پزشک باشد.

بعضی از مواد مغذی که در جوانی به آنها نیاز دارید، با بالا رفتن سن کمتر مورد نیاز هستند. از طرفی، یکسری از مواد مغذی هم هستند که بهتر است آنها را از منابع غذایی دریافت کنیم، نه از مکمل‌ها.

موج خرید پیپه (pepe) به راه افتاد! تو هم این فرصت رو از دست نده.

مصرف مکمل آهن بعد از ۵۰ سالگی، به بافت‌های بدن آسیب می‌زند و منجر به بروز بیماری قلبی، دیابت و بدتر شدن هموکروماتوز می‌شود.

مصرف مکمل ویتامین E، با افزایش احتمال نارسایی قلبی، خطر خونریزی و سرطان پروستات همراه است.

مصرف مکمل کلسیم در برخی افراد می‌تواند ایجاد سنگ کلیه کند و در برخی افراد با مشکلات قلبی عروقی همراه است.

مصرف مکمل سلنیوم با عوارضی همچون اختلالات ذهنی، آسیب عصبی، نارسایی قلبی و آسیب‌های کلیوی همراه است.