



آیا داروهای گیاهی و مکمل های غذایی عمر را طولانی تر می کنند؟

ترجمه: مریم دوستی

شده است برمی انگیزند.
ادبلا نر روزنامه نگار و عضو اتحادیه علم
تغذیه اذعان می دارد که: «در این مورد اظهارات
دقیقی موجود است». افزون بر این، مکملها
برخلاف داروها تحت کنترل FDA (اداره کل
نظارت بر مواد غذایی و دارویی آمریکا)
نمی باشند و بنابراین مصرف کنندگان در مورد
اینکه عناصر سازنده این مکملها تا چه اندازه
مؤثر واقع می شوند از هیچگونه تضمینی

علی رغم آنکه در سنوات اخیر رشد صنعت
مکملهای غذایی به سرعت تا مرز ۹ بیلیون دلار
در سال افزایش یافته و در این زمینه نیز تنها به
انباشتن مواد غذایی بهداشتی در فروشگاههای
زنجیره ای و داروخانه ها اکتفا نکرده است، هنوز
پرسش های زیادی در باب چگونگی عملکرد این
مکملها وجود دارد. حتی مطالعاتی که عناوین
روزنامه های بین المللی را تشکیل می دهند اغلب
پرسشهای بیشتری نسبت به آنچه تاکنون مطرح

برخوردار نیستند.

ما به سراغ محققان و متخصصانی می‌رویم که ضمن آشنایی با آخرین دستاوردهای به عمل آمده در زمینه تخصصی خود قادر به تشخیص این نکته می‌باشند که کدامیک از مکمل‌های غذایی مفید یا مضرند یا اینکه تنها در اذهان عمومی جای گرفته‌اند و جنبه تبلیغاتی دارند. در ذیل آنچه را که کارشناسان استنباط کرده‌اند می‌خوانیم:

جینگو بیلوبا Ginkgo Biloba

ادعا می‌شود این دارو برای بیماریهای ضعف حافظه نافع است.

رأی نهایی

احتمال دارد این دارو مفید واقع شود. عصاره جینگو بیلوبا از برگ درخت جینگو که از درختان بومی آسیا است به دست می‌آید، جری کات رییس بخش تحقیقات فارماکولوژی مربوط به مؤسسه بین‌المللی بهداشت روانی اظهار می‌دارد که: «ممکن است این دارو ترکیب فوق‌العاده مهمی باشد که بتوان از آن برای جلوگیری از پیشرفت بیماریهای آلزایمر که با حالت وخیم عصبی همراه است استفاده نمود».

❖ هیچ عارضه جانبی برای جینسنگ شناخته نشده است، اما توصیه می‌شود زنان باردار یا مبتلا به دیابت و فشار خون از مصرف آن خودداری کنند. ❖

مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۶ در آلمان صورت گرفت نشان داد که پیشرفتهای قابل

ملاحظه‌ای در به تعدیل درآوردن عملکرد حافظه و تمرکز حواس بیماران به دست آمده است، چرا که بیمارانی که از ضعف حافظه و کارکرد روانی آنهم به واسطهٔ کهولت سن برخوردار هستند با خوردن جینگو بیلوبا سلامت خود را بازیافته‌اند. تحقیقی که در خلال شش سال در مؤسسه تحقیقات پزشکی نیویورک توسط دکتر تاران آیتیل رهبری می‌شد بر آن بوده که یافته‌های بررسی فوق را بسط و گسترش بخشد. با تحقیقات به عمل آمده که سابقاً به وسیله دکتر آیتیل انجام می‌گرفت این طور استنباط گردید که هم در بیماران جوان و هم در بیماران سالخورده که حافظه خود را تا اندازه‌ای از دست داده‌اند؛ جینگو همان تأثیری را بر فعالیت مغز دارد که tacrine (بازدارنده کولین‌استراز) در مورد آلزایمر دارد.

دکتر آیتیل خاطر نشان می‌سازد که: «من نمی‌توانم تأثیر این دارو را از نقطه نظر آماری بیان کنم، اما به طور نظری می‌توانم بگویم بیش از ۱۰۰ بیماری که من با آنها سر و کار داشتم بعد از دو سال مصرف این دارو از این شیوه درمانی احساس رضایت کردند».

یک توصیه

چنانچه فکر می‌کنید دچار بیماری ضعف حافظه شده‌اید، برای مشخص کردن علت آن و یا این که آیا مصرف جینگو می‌تواند مثرتر واقع شود یا خیر به پزشک مراجعه نمایید. میزان مصرف پیشنهادی برای این دارو بین ۱۲۰ تا ۲۴۰ میلی‌گرم در روز است. لازم به ذکر است که در ترکیباتی که برای تقویت حافظه به کار می‌روند و جینگو نیز از عناصر سازنده آنها

محسوب می‌شود عوارضی وجود دارد که یکی از آنها کاهش تأثیر داروی اصلی می‌باشد.

DHEA

ادعا می‌شود که این دارو سرچشمه جوانی است. از بیماریهای قلبی جلوگیری می‌کند، فعالیتهای جنسی را تقویت نموده و چربی بدن را کاهش می‌بخشد.

رأی نهایی

بیشتر جنبه تبلیغاتی دارد تا درمانی.

DHEA (یا dehydroepiandrosterone) یک استروئید طبیعی است. در خلال قرن بیستم تولید DHEA به مرز تولید انبوه رسید اما به طور مداوم تولید آن افت شدیدی داشت و کمتر عرضه می‌شد. فرانک بیلینو مدیر اجرایی بخش هورمون‌شناسی مؤسسه بین‌المللی سالخوردهگان عنوان می‌کند: «ما نظری راجع به اینکه چرا چنین حادثه‌ای رخ داد نداریم. اما در حال حاضر این مسأله مرکز توجه مطالعات ما قرار گرفته است.»

تاکنون قسمت اعظم مطالعات به عمل آمده در رابطه با عملکرد DHEA بر جانوران آزمایشگاهی انجام شده است و اساساً تمرکز این مطالعات بر روی هورمون‌ها بوده تا از آن به عنوان یک شیوه درمانی برای معالجه بیماریهای مزمن مانند دیابت، بیماریهای قلبی و سرطان استفاده شود. در این بین تنها یک آزمایش در مورد انسان صورت گرفته است و بخش زیادی از پروژه‌های تحقیقاتی کوتاه مدت در این زمینه در دانشگاه کالیفرنیا به اتمام رسیده است. در یکی از این مطالعات که شش ماه به طول انجامید

به مدت ۲ ماه روزانه ۵۰ میلی‌گرم DHEA به ۲۰ زن و مرد ۴۰ تا ۷۵ ساله داده شد و برای ۲ ماه باقی مانده فقط دارونما برای آنها تجویز گردید. در مجموع گزارش داده شد که بیشتر داوطلبان بهبود یافته‌اند و از سلامت کامل برخوردارند. این بیماران اظهار داشتند که در بین مزایای دیگر، آنها با این شیوه درمانی از افزایش انرژی و خواب عمیق و توانایی بسیار زیاد برای مقابله با فشارهای روحی برخوردار شده‌اند.

● ادعا می‌شود که جینسنگ می‌تواند انرژی و توان جنسی را تقویت کند، فشارهای روحی را کم کرده و سیستم ایمنی بدن را به فعالیت وادارد. این مسایل تا حدودی جنبه درمانی داشته، ولی بیشتر جنبه تبلیغاتی دارد. ۶۶

دانشمندان خاطرنشان ساخته‌اند که تا این لحظه با مطالعات محدودی که انجام گرفته شده عملکرد DHEA شگفت‌انگیز بوده است. بیلینو می‌گوید: «این مطالعات بسیار محدود بوده و تنها بر روی داوطلبان صورت گرفته است. من فکر نمی‌کنم هیچ مدرک قابل اعتمادی وجود داشته باشد که نشان دهنده تأثیر مثبت DHEA بر انسان باشد.»

بر این اساس عوارض جانبی بر اثر استعمال درازمدت DHEA هنوز ناشناخته باقی مانده‌اند. استعمال کوتاه مدت در برخی زنان رشد موهای صورت را به همراه داشته است و تعدادی از پزشکان هنوز در توصیه به مصرف این دارو مردد هستند چرا که DHEA هورمونهای جنسی را زیاد می‌کند و می‌تواند منجر به ایجاد مشکلاتی

برای غده پروستات، سینه و تخمدان شود.

یک توصیه

در انتظار مطالعات نهایی باشید
اندرومونجان رییس بخش زیستشناسی عصبی
مؤسسه بین‌المللی سالخوردگان می‌گوید:
«امکان دارد چیزی در پشت تمام این تبلیغات و
جار و جنجالها قرار گرفته باشد. اما ما هنوز از آن
بی‌اطلاعیم».

جینسنگ Ginseng

ادعا می‌شود این دارو می‌تواند انرژی و توان
جنسی را تقویت کند. فشارهای روحی را کم
کرده و سیستم ایمنی بدن را به فعالیت وادارد.

رأی نهایی

تا حدودی جنبه درمانی ولی بیشتر جنبه
تبلیغاتی دارد.

جینسنگ یکی از بهترین مکملهای غذایی
پرفروش در آمریکا محسوب می‌شود. این ریشه
خوراکی تا قرن‌ها بخشی از یک داروی محلی
چینی را تشکیل می‌داد. آرایرما پروسیان
پروفیسور فارماکوتوزی و شیمی درمانی
دانشکده علوم دارویی فیلادلفیا که در زمینه
جینسنگ درمانی تخصص دارد اظهار می‌دارد
که: «ما شاهد عملکرد و تأثیرات نامعلومی از
جانب جینسنگ بوده‌ایم، و لیکن اعتراف به اینکه
دقیقاً نقاط ضعف و قوت آنرا بگوییم مشکل
است.»

با این حال، بسیاری از متخصصان هم
عقیده‌اند که به نظر می‌رسد جینسنگ یک ماده
ضد استرس باشد که به بدن کمک می‌کند تا با

اضطرابها و تشویشها مقابله نماید و باعث دفع
بیماری شود. با وجود این تنها گروهی که با
استفاده از این دارو از منافع قابل توجهی
برخوردار شده‌اند افرادی هستند که دچار
کهولت سن یا فرسودگی بوده‌اند. درما دروسیان
می‌گوید: «شواهد اثبات نموده‌اند که می‌توان
امیدوار بود. اگر شما جزو این دسته از افراد
باشید و روزانه از جینسنگ استفاده کنید در یک
دوره طولانی تأثیرات ضد استرس بودن آنرا در
می‌یابید و مشاهده خواهید کرد که انرژی از
دست رفته خود را مجدداً باز یافته‌اید.»

اما در مورد افرادی که جوان هستند و از
نیروی کافی برخوردارند جینسنگ چه تأثیری
می‌تواند داشته باشد؟ درما دروسیان تأکید
می‌کند: «نباید انتظار معجزه داشته باشید. این
دارو به شما انرژی فوق بشری نخواهد داد. اینها
چیزی جز یک مشت ادعای پوچ و بی‌اساس
نیستند.»

یک توصیه

هیچ عارضه جانبی برای جینسنگ شناخته
نشده است، اما توصیه می‌شود زنان باردار یا
مبتلا به دیابت و فشار خون از مصرف آن
خودداری کنند. میزان مصرف طبیعی آن ۱۰۰ تا
۲۰۰ میلی‌گرم در روز می‌باشد. چون تعدادی از
«فرآورده‌های» جینسنگ فاقد این ریشه خوراکی
هستند. دارویی را برای مصرف انتخاب کنید که
حاوی برچسب استاندارد بوده توسط یک
شرکت معتبر به تولید رسیده باشد.

اسید فولیک Folic Acid

ادعا می‌شود اگر مادران این دارو را قبل و یا
ضمن بارداری مصرف کنند از نقص مادرزادی

لوله عصبی نوزاد جلوگیری می‌شود.

رأی نهایی

مصرف این دارو نافع است.

هدف اصلی در مطالعات به عمل آمده پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی نوزاد مانند ناهنجاری مادرزادی ستون مهره‌ها (Spina bifida) از طریق مصرف اسید فولیک بوده است و بنابراین FDA برای رسیدن به این هدف به تولید انبوهی از برنج، ماکارونی و غلات نیازمند است تا بتواند در سال ۱۹۹۸، اسیدفولیک را در فهرست محصولات خود قرار دهد.

ادعا می‌شود اگر مادران، اسیدفولیک را قبل و یا ضمن بارداری مصرف کنند، از نقص مادرزادی لوله عصبی نوزاد جلوگیری می‌شود. البته مصرف این دارو نافع است.

دکتر جیمز میلز رییس بخش اپیدمیولوژی کودکان در مؤسسه بهداشت کودک و توسعه انسانی می‌گوید: «علوم فوق‌العاده خوب عمل کرده‌اند، برخی زنان در خطر وضع حمل نوزادانی هستند که با این نقص همراهند. اما هیچ راه سهل‌الوصولی برای تشخیص هویت این نوزادان وجود ندارد. آنچه که ما می‌دانیم این است که با دادن اسیدفولیک به این مادران نقصهای مادرزادی را به مقدار زیادی کاهش دهیم.»

در حالیکه دلایل موجود برای اثبات اثرات اسیدفولیک کاملاً روشن نیستند، بعضی از مادران که تولدهای ناموفق داشته‌اند دریافته‌اند

که بدن آنها دارای سطوح بالایی از ترکیبات شیمیایی با نام هموسیستین homocystein می‌باشد. یک میزان کافی از فولیت (شکل طبیعی اسیدفولیک) به متابولیسم صحیح هموسیستین کمک می‌کند و آنرا به سطح طبیعی می‌رساند. این فرآیند در رشد یک جنین سالم از اهمیت به‌سزایی برخوردار است.

علاوه بر این، بیماریهای قلبی و عروقی با سطوح بالای هموسیستین در ارتباط است و برخی از سرطانها به علت سطوح پایین فولیت ایجاد می‌شوند. با این وجود کسی نمی‌داند که آیا این عوامل موجب بروز بیماریها می‌شوند یا خیر؟ دکتر میلز خاطر نشان می‌سازد که: «احتمال دارد اسیدفولیک به پیشگیری از این گونه بیماریها (قلبی و عروقی، سرطان و ...) کمک کند اما این مسأله به اثبات نرسیده است و من به شما پیشنهاد نمی‌کنم که تنها به خاطر چند علتی که در بالا برشمردیم اقدام به مصرف اسیدفولیک نمایید.»

یک توصیه

فولیت به طور طبیعی در غلات و سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند اسفناج و کلم پیچ وجود دارد. اما بسیاری از زنان آنها را در رژیم غذایی خود نمی‌گنجانند. دایره بهداشت عمومی ایالات متحده به تمام زنانی که بین گروه سنی ۱۵ تا ۴۴ سال قرار دارند توصیه می‌کند. علی‌رغم داشتن یک رژیم غذایی سالم روزانه ۰/۴ میلی‌گرم اسیدفولیک مصرف کنند.

ماهُوآنگ Ma Huang

ادعا می‌شود این دارو توان شخص را برای

انجام فعالیتهای ورزشی بالا می‌برد. انرژی را افزایش می‌دهد، به کاهش وزن کمک می‌کند و ماهیچه‌های کم چربی را قوت می‌بخشد.

رأی نهایی

مصرف آن خطرناک است.

افدرین ماده شیمیایی فعال گیاهی در ماهوآنگ (افیدراهم نامیده می‌شود) محرکی شبیه به آمفتامین است. FDA گزارش‌هایی از ۱۷ مرگ در اثر مصرف ماهوآنگ و بیش از ۸۰۰ مورد تأثیر نامطلوب این دارو را دریافت کرده است که شامل حمله قلبی، سکته مغزی، صرع، سرگیجه، ضربانهای قلبی نامنظم می‌باشند. کشورهای زیادی فروش مکملهای غذایی را که شامل این گیاه باشد ممنوع ساخته‌اند و سال گذشته FDA و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماریها هشدارهایی در ارتباط با بروز خطرات بالقوه ناشی از مصرف این دارو را اعلام کردند.

یک توصیه

از استعمال آن خودداری کنید.

ساوپالمتو Saw Palmetto

ادعا می‌شود برای بیماری‌هایی که دچار علائم بیماری پروستات بزرگ شده هستند نافع می‌باشد.

رأی نهایی

احتمال مفید بودن آن وجود دارد.

ساوپالمتو عصاره میوه یک درخت بومی کوچک واقع در جنوب شرقی ایالات متحده می‌باشد. تعدادی از بررسیها نشان می‌دهند

که این عصاره تا حدودی موجبات تخفیف بیماریهای سخت را فراهم می‌سازد، از جمله بیماری دفع مکرر ادرار در طول شب را که در بین مردان بالای ۵۰ سال شایع است و علت آن نیز وجود بزرگی غده پروستات می‌باشد.

دکتر جان مک کانل پروفیسور رییس اداره بیماری‌ها دستگاه ادراری وابسته به دانشکده پزشکی southwestern دانشگاه تگزاس واقع در دالاس بر این عقیده است که: «وقتی یک بهبود ظاهری به علت مصرف این دارو در شخص صورت می‌گیرد او نمی‌تواند از این موفقیت چشم پوشد و بنابراین تمایل دارد مجدداً از آن استفاده کند. اما وقت آن رسیده است که مطالعات نهایی نشان دهند این بهبود در وضع بیمار فقط و فقط ظاهری بوده و درمان قطعی محسوب نمی‌شود.»

راز چگونگی عملکرد ساوپالمتو هنوز نامکشوف باقی مانده است. مطالعات حاکی از آنست که این دارو نه موجب کوچک شدن پروستات بزرگ شده می‌شود و نه مانند داروهای معروف مانند فیناستراید که سطح PSA مردان را پایین می‌آورد عمل می‌کند. بررسی‌هایی که اخیراً در اروپا صورت گرفته است ۱۰۹۸ مرد را مورد مطالعه قرار داد تا بتواند داروی فیناستراید را با داروی مشابهی که در فرانسه رواج دارد مقایسه کند. اما مصرف فیناستراید عارضه جانبی نیز در بر دارد و آن کاهش قوای جنسی می‌باشد.

یک توصیه

بیش از استعمال ساوپالمتو به پزشک خود

مراجعه کنید تا مطمئن شوید علت بیماری شما سرطان یا عفونت دستگاه تناسلی نیست. اگر دارای پروستات بزرگ شده ولی بی خطر هستید از پزشک بخواهید نظر خود را درباره مصرف ساوپالمتو بیان کند چرا که در این رابطه اظهارات مختلفی وجود دارد.

ویتامین ای Vitamin E

ادعا می‌شود که ویتامین E خطر بیماریهای قلبی و عروقی را کاهش می‌بخشد.

رأی نهایی

احتمال مفید بودن آن وجود دارد. مطالعاتی که در دو دانشگاه هاروارد و کمبریج انجام یافته‌اند عمدتاً زیر بنای خبرهای مهیجی می‌باشند که این روزها در مورد مصرف ویتامین E بر سرزبانها است. در مجله بهداشت و مراقبت که در سال ۱۹۹۳ از سوی دانشگاه هاروارد منتشر گردید نشان داده شد که از ۸۷۲۴۵ زنی که تحت آزمایش و بررسی قرار داشتند گروهی که روزانه از ویتامین E استفاده کرده بودند خطر بیماری قلبی در آنها ۳۴ درصد کاهش یافته بود. همچنین از آزمایش حدوداً ۴۰۰۰۰ مرد نتایج مشابهی بدست آمد.

از بررسی سال ۱۹۹۶ دانشگاه کمبریج در زمینه بیماریهای قلبی این طور استنباط گردید که اگر به زنان و مردان که بیماری قلبی دارند به مدت ۱۸ ماه ۴۰۰ یا ۸۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین E داده شود خطر حمله قلبی از نوع غیرمهلک آن تا ۷۷ درصد کاهش می‌یابد. دکتر

جوردن. ای اوی پروفیسور و رییس بخش کاردیولوژی دانشگاه آریزونا می‌گوید: «ولیکن درست نیست که فکر کنیم با مصرف ویتامین E می‌توان از مضراتی که از کشیدن سیگار حاصل می‌شود در امان بود».

یک توصیه

با اینکه دانشمندان اتفاق نظر دارند که شواهد موجود امیدوار کننده است، اما دلایل کافی برای توصیه به مصرف زیاد ویتامین E وجود ندارد. بعضی از کارشناسان توصیه می‌کنند که اگر شما مبتلا به بیماری قلبی هستید یا در معرض خطر آن قرار دارید می‌توانید روزانه ۲۰۰ الی ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین E مصرف کنید.

در ارتباط با منافع که از طریق استعمال مکملهای غذایی به دست می‌آیند اخبار رضایت‌بخشی در دست است اما پروفیسور اوی معتقد می‌باشد که: «هیچ دارویی به تنهایی معجزه نمی‌کند. وقتی شما از تغذیه درست برخوردار باشید، از استعمال دخانیات هم بپرهیزید و به طور منظم تمرینات ورزشی داشته باشید روشهایی را می‌یابید که فشارهای روحی را به حداقل می‌رسانند».

با تشکر از: دکتر اسماعیل خرسند و جناب آقای امیر دیوانی

منبع:

Holman JR. Can these pills make you live longer. Readers Digest 81 - 86 July 1997.