الإفراط في تناول الكالسيوم يؤدي للوفاة



حذّرت الجمعية الألمانية لعلم الغدد الصماء من تناول كميات إضافية من عنصر الكالسيوم في صورة مكملات غذائية, حيث يُمكن أن يتسبب ذلك في الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية وقد يصل الأمر إلى حد الوفاة.

وتستند الجمعية الألمانية -التي تتخذ من مدينة دوسلدورف مقراً لها- في ذلك إلى نتائج دراسات علمية حديثة، مؤكدةً أن اتباع نظام غذائي متوازن يُسهم في إمداد الجسم بكميات كافية من هذا العنصر, ومن ثمّ لا يوجد أي حاجة لتناول كميات إضافية منه في صورة مكملات غذائية.

وللحصول على كميات كافية من الكالسيوم عن طريق الأطعمة فقط، أوصت الجمعية الألمانية بتناول منتجات الألبان والخضراوات كالبروكلي والكراث والكرنب والشمر إلى جانب المياه المعدنية، لافتةً إلى أن هذا العنصر يتمتع بأهمية كبيرة في بناء العظام والأسنان في جسم الإنسان.