



## عوارض آهن مولکولی

در بدن، آهن به صورت یون و در ترکیب با پروتئین ها است. بنابراین کم خونی ناشی از فقر آهن، کم خونی ناشی از فقر "یون آهن" می باشد و به علت فقر "مولکول آهن" نیست. لازم به ذکر است که شکل مولکولی آهن برای سلول های بدن به شدت سمی و خطرناک است.

بنا بر مقاله ای که در سال 1993 میلادی در کتابی به نام *medicine natural* توسط محققى به نام جری لی هوور (Jerry Lee Hoover) در آمریکا به چاپ رسیده است؛

"آهن مولکولی"، ویتامین های A ، C و E را از بین می برد و بر روی عملکرد کبد اختلال ایجاد می کند.



آقای هانس (Hans) در مؤسسه تحقیقات تغذیه کلن آلمان، بر اساس مطالعات انجام شده بر روی هزار نفر از مراجعین طی 41 روز به این نتیجه رسید که آهن، "جذب ملکولی" ندارد. یعنی افراد به محض اینکه شربت آهن را کنار می‌گذارند، کمبود آهن آنها بر می‌گردد.

بر اساس مقاله منتشر شده از سوی کالج قلب و ریه آمریکا لندن در سال 2016 میلادی؛ مولکول آهن و شربت های حاوی مولکول آهن طی 10 دقیقه موجب تخریب DNA می‌گردد.

**References:** *Low Dose Iron Treatments Induce a DNA Damage Response in Human Endothelial Cells within Minutes.*

PLOS ONE, 2016; 11 (2): e0147990 DOI: 10.1371/journal.pone.0147990

*ferotonic.com*

تمامی فرآورده های دنیا همچون شربت، قطره، قرص و کپسول ژله ای بر پایه "مولکول" ساخته می شوند که عوارض این آهن مولکولی شامل: اسهال، یبوست، تهوع، استفراغ، اختلال در عملکرد کبد، ازبین بردن ویتامین های A ، C و E ، سیاه شدن دندان کودکان، ناراحتی معدی و ..... می باشد.

در بحث عوارض های آهن مولکولی ، دلیل ایجاد این عوارض مربوط به تولید رادیکال های آزاد است.

**نمک های آهن**، ماده اصلی استفاده شده در مکمل های آهن است و کاربرد آنها "توانایی تفکیک در آب" می باشد. اثبات شده است که این فرم های محلول آهن، در بدن مشکلاتی ایجاد می کند و با چربی ها برای **تولید رادیکال های آزاد** واکنش می دهند که می تواند موجب آسیب به سلول در سراسر بدن شود [1]. این نمک ها:

▣ Ferrous fumarate ( $Fe^{2+}$ ) - Ferrous gluconate ( $Fe^{2+}$ ) - Ferrous sulphate ( $Fe^{2+}$ ) - Ferrous glycine sulphate ( $Fe^{2+}$ )

▣ Iron protein succinylate ( $Fe^{3+}$ ) - Iron polymaltose complex ( $Fe^{3+}$ )

1. Encyclopedia of Dietary Supplements; Paul M. Coates et al. - National Institutes of Health Office of Dietary Supplements: Iron - Colorado State University Extension: Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C