

هل يزيد مكمل كارنتين من حرق الدهون وفقدان الوزن ؟

الكارنتين (L-Carnitine) هو ثنائي بيتايد (سلسلة قصيرة من أحماض أمينية) مشتق من أحماض أمينية ويتم تصنيعه في الكبد والكليتين من لايسين وميثيونين، ويخزن في العضلات الهيكلية وفي القلب والدماغ وفي الحيوانات المنوية للرجل، ويوجد في أطعمة كثيرة كاللحوم الحمراء والأسماك ومشتقات الألبان والقمح الكامل والشوفان والمكسرات والبذور والموز والمشمش.

وهو يستخدم طبيياً في حالات صحية محددة عند حدوث نقص له في الجسم ويُعطى كمكمل لمن عنده نقص لأسباب جينية أو مرضية. كما يشير المعهد القومي للصحة في أمريكا إلى أن الأصحاء لا يحتاجون تناول مكمل الكارنتين. ولا يوجد له كميات موصى بها، لأنه يُنتج في الجسم بشكل طبيعي. ووظيفته هي نقل الأحماض الدهنية طويلة السلسلة إلى الميتوكوندريا (بيت الطاقة) لأكسدها واستخدامها كطاقة.

وعلى الرغم من أن مكملات الكارنتين مكتوب عليها أنها تحسن من الأداء البدني، وتزيد حرق الدهون وتساعد في فقدان الوزن، إلا أنه لا توجد بحوث علمية رصينة تدعم هذه المزاعم. ولقد أضر الدكتور أوز المشهور بتقديم إعتذار وسحب إدعائه في أن مكملات الكارنتين يزيد من حرق الدهون لعدم توفر دلائل تدعم إدعائه. في المقابل، فإن تناول الكارنتين يمكن أن يؤدي إلى الغثيان والتقيؤ والأسهال والتشنجات، وينتج عنه رائحة كريهة من الجسم تشبه رائحة السمك. وعلى الأشخاص المصابين بمشكلات في الكلى أو من لديهم تشنجات، تجنب مكملات الكارنتين، علماً بأنه يوجد أيضاً في بعض مشروبات الطاقة).

والجدير بالذكر أن نتائج دراسة حديثة أجريت على الحيوانات أشارت إلى أن البكتريا الموجودة في الأمعاء تحول الكارنتين (الموجود في اللحوم وفي مشروبات الطاقة) إلى ثلاثي ميثايل أمين (TMA) والذي يتم تحويله بعدئذ إلى ثلاثي ميثايل أمين أوكسيد (TMAO) والذي يساهم بحدوث أمراض القلب من خلال تغيير كيفية استخدام الجسم للكوليستيرول. كما وُجد أن TMAO يسبب التهابات في الأوعية الدموية، مما يساهم في تراكم الكوليستيرول على جدران الشرايين، ولقد تبين ذلك دراسات على الإنسان أشارت إلى تأثير التركيز العالي من (TMAO) على شرايين القلب وزيادة حدوث النوبات القلبية ، وذلك من خلال تأثيره السلبي على الصفائح الدموية وعملية التجلط.

هل من علاقة بين الكارنتين والغدة الدرقية؟

نعم. فالكارنتين هو مسئول عن نقل الاحماض الدهنية إلى بيت الطاقة (الميتوكوندريا)، كما أشرنا سابقاً، وفرط الغدة الدرقية يستنزف مخزون الكارنتين في الجسم، لذا قد يحتاج الشخص المصاب بفرط الغدة الدرقية إلى تناول مكمل الكارنتين لخفض الآثار السلبية لفرط الغدة الدرقية، ومن عنده كسل في الغدة الدرقية فلا ينبغي له تناول مكمل الكارنتين. ومن المعلوم أن الكارنتين يتعارض مع الكثير من الادوية مثل تلك المخصصة للغدة الدرقية وأدوية السيولة.

