

۱۱
توصیه
برای
مصرف
مکمل‌ها

متخصصان می‌گویند به بهانه‌های مختلف یا توصیه‌های اطرافیان مکمل مصرف نکنید استفاده از این محصولات رایج است و از این رو بهتر است چند نکته و توصیه علمی را برای کاهش عوارض جانبی احتمالی مصرف مکمل‌ها بدانید تا تصمیمات آگاهانه‌تری در مورد سلامت خود بگیرید.



۱۰
مشورت با
متخصصان
سلامت

قبل از شروع مصرف هر مکمل جدیدی، ضروری است با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مانند پزشک، داروساز یا متخصص تغذیه مشورت کنید. آنها می‌توانند بر اساس نیازهای سلامت فردی و تداخلات احتمالی با داروها، توصیه‌های شخصی ارائه دهند. آزمایش را هم فراموش نکنید که البته متخصصان پیش از تجویز، حتماً به شما توصیه خواهند کرد.



۳۰۲

+ یادداشت

اگر مکمل می‌خورید بخوانید



در یک‌دهه اخیر استقبال ایرانی‌ها از مکمل‌ها بیشتر شده و هر کدامشان مصرف حداقل یک یا چند نوع مکمل را در برنامه روزانه خود دارند؛ از ویتامین‌های سی و دی گرفته تا آمپول‌های تقویتی و حتی قرص‌های جوشان. مکمل‌ها موادی هستند که به تامین مواد مغذی که به اندازه کافی در برنامه غذایی افراد وجود ندارد، کمک می‌کنند، اما نکته مهم این است که نه می‌توانند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و متنوع شوند و نه مصرف آنها یا توجه به دسترسی به انواع محصولات غذایی توصیه می‌شود و مصرف‌شان تنها زمانی پیشنهاد می‌شود که فرد قادر به تامین نیازهای تغذیه‌ای خود از طریق رژیم غذایی نیست. مکمل‌ها شامل انواع ویتامین‌ها، املاح معدنی، اسیدهای آمینه، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، اسیدهای چرب و پروبیوتیک‌ها هستند که به شکل قرص، کپسول، پودر و آمپول در بازار دارویی کشور عرضه می‌شوند. در باره مکمل‌ها مهم‌ترین توصیه برای مصرف، پس از انجام آزمایش و تعیین میزان کمبودها در بدن است؛ یعنی هر وقت آزمایش خون دادید و نتیجه آزمایش، کمبود ویتامین یا سایر مواد معدنی را نشان داد، مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها منطقی است. میزان و دوز مصرف هم باید از سوی پزشک تعیین و تجویز شود؛ چون این محصولات غذایی تنها در صورتی بی‌ضرر هستند و عوارض جانبی ندارند که طبق مقدار توصیه‌شده از طرف گروه‌های پزشکی یا متخصصان تغذیه مصرف شوند. مصرف خودسرانه آنها می‌تواند عوارضی از جمله تداخلات دارویی، آسیب‌های گوارشی، مشکلات کبدی و کلیوی، سوءجذب مواد معدنی و... به همراه داشته باشد. با وجود اینکه مصرف مکمل‌ها در کشور بالاست و تولید قابل توجه آنها نیز می‌تواند تأییدی بر این ادعا باشد، اما تأکید می‌شود که بیشتر افراد جامعه نیازی به مصرف مکمل‌ها ندارند و می‌توانند نیازهای تغذیه‌ای خود را از طریق رژیم غذایی مناسب تأمین کنند. در این شماره از ضمیمه تندرستی کارشناسان و متخصصان حوزه سلامت نکات جالبی درباره مکمل‌ها مطرح می‌کنند و حتی دبیر سندیکای تولیدکنندگان مکمل ایران هم بر روش‌های شناسایی محصولات تقلبی و اصلی تأکید می‌کند.

نه به غذا! روی خوش به مکمل‌ها

بخشی از مردم به راحتی مواد غذایی ضروری را از رژیم غذایی روزانه حذف و مکمل‌ها را با صرف هزینه‌های هنگفت جایگزین آن می‌کنند

آمارهای سازمان غذا و دارو نشان می‌دهد که بیش از ۱۲ هزار محصول مکمل در کشور تولید می‌شود و آخرین آمارنامه سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیم غذایی، در سال ۱۴۰۰ هم حاکی از آن است که تعداد مکمل‌های تولیدی عرضه‌شده در بازار ۸۵۸ میلیارد و ۱۵۰ میلیون عدد بوده است. گردش مالی‌شان هم تا سال ۹۷ کمتر از ۲ هزار میلیارد تومان بوده و در سال ۱۴۰۰ به بیش از ۱۱ هزار میلیارد تومان رسیده است. این یعنی بازار خوبی برای عرضه این محصولات در کشور شکل گرفته و حتی بلاگرهای سلامت هم در شبکه‌های اجتماعی به شدت در حال تبلیغ مکمل‌ها هستند. محصولاتی که اگر مصرف غیر منطقی و خارج از تجویز پزشکان داشته باشند، قطعاً مصرف‌کنندگان را دچار عوارضی می‌کنند؛ به ویژه اگر خارج از داروخانه‌ها به عنوان تنها مراکز ارائه‌دهنده این محصولات فروخته شوند. احتمال تقلبی و قاچاق بودن‌شان نیز زیاد است و چه بسا مرگبار باشند.

پرفروش‌ترین مکمل‌ها

مکمل‌های ورزشی بخش عمده بازار فروش مکمل‌های رژیم غذایی را دارند. سال ۱۴۰۰ اعلام شد بیش از ۸۶ میلیون (عدد) فرآورده مکمل ورزشی با ارزشی کمتر از ۳۹۰ میلیارد تومان به شرکت‌های پخش تحویل داده شده که پس از فروش با قیمت نهایی به بیش از ۵۶۰ میلیارد تومان می‌رسید. ارزش تولید مکمل‌های ورزشی سال ۹۸ چیزی حدود ۸۳ میلیارد تومان عنوان شده بود. از نظر حجم تولید انواع مکمل، مکمل‌های زیبایی در صدر قرار دارند؛ به طوری که براساس آمار سندیکای مکمل‌های غذایی در سال ۱۴۰۰ بیش از ۷۳۲ میلیون عدد مکمل پوست، مو و ناخن به ارزش تولید هزار و ۲۱۳ میلیارد تومان و ارزش نهایی (قیمت مصرف‌کننده) یا گردش مالی هزار و ۷۵۸ میلیارد تومان در بازار مکمل‌ها وجود داشته است. این در حالی است که همان سال فقط ۱۵۵ میلیون عدد مکمل مصرفی در دوران بارداری به ارزش نهایی ۴۳۴ میلیارد تومان به فروش رسید؛ یعنی یک پنجم تعداد تولید مکمل‌های زیبایی!

وزارت بهداشت کمبودها را رصد می‌کند

سودجویان، بازار خرید مکمل‌ها را با شایعه کمبود مواد معدنی و مغذی در عمده مردم کشور داغ‌نگه می‌دارند. البته اکثر ایرانی‌ها دچار کمبود ویتامین‌های مختلف هستند و پزشکان نیز توصیه می‌کنند که روزانه، هفتگی یا ماهانه تعدادی از مکمل‌ها را در برنامه روتین خود بگنجانند. این در حالی است که وزارت بهداشت کمبودهای کشوری را رصد و طرح‌های سراسری را برای رفع آنها اجرا می‌کند؛ اتفاقی که سال‌ها پیش درباره کمبود ید در ایرانی‌ها رخ داد. آن زمان جمعیت مبتلایان به گواتر در کشور بالا بود اما با جایگزین شدن نمک‌های یددار اکنون، این بیماری در جامعه ایرانی شیوع چندانی ندارد. چند سال پیش هم کم‌خونی ناشی از فقر آهن در ایران زیاد شده بود چون مصرف گوشت کمتری وجود داشت، به همین دلیل در مدارس توزیع قرص آهن آغاز شد تا مشکل دانش‌آموزان برطرف شود؛ مکملی ارزان که هزینه‌ای هم به نظام سلامت تحمیل نمی‌کرد. البته کمبود آهن در خانم‌ها شایع است و دلیل آن ساختار بدنی آنهاست که مطابق خونریزی‌های ماهانه آهن از دست می‌دهند که البته همان هم با یک تغذیه مناسب (مصرف مواد غذایی ای از جمله پسته، عدس، جگر و اسفناج) جبران می‌شود. حتی اگر کمبود آهن شکل بیمارگونه داشته باشد هم مصرف خودسرانه توصیه نمی‌شود و فرد باید مصرف مکمل آهن را به میزان لازم و در مدت تعیین شده با تجویز پزشک دریافت کند.

مکمل‌چند؟

کارشناسان حوزه سلامت تأکید می‌کنند، اگر خوب غذا بخورید و مواد پروتئینی و ویتامین‌ها به بدن‌تان برسد، مصرف مکمل‌ها قطعاً اشتباه است و در هیچ‌جا دنیا هم چنین چیزی رایج نیست. تعداد زیادی از ایرانی‌ها هستند که به راحتی گروهی از مواد غذایی مورد نیاز را از سبد مصرف روزانه حذف می‌کنند و در عوض بخشی از درآمدشان را صرف خرید مکمل‌ها و ویتامین‌هایی می‌کنند که مصرف‌شان هیچ ضرورتی ندارد. مشتریان باشگاه‌های ورزشی برای خرید مکمل‌ها و پودرهای ماهانه ۲ میلیون تا ۴ میلیون تومان هزینه می‌کنند و بیشتر زنان هم برای رفع مشکلات موهایشان مبلغی حدود ۵۰۰ هزار تا ۳ میلیون تومان برای خرید مکمل‌های تقویتی ماهانه می‌پردازند. این مبالغ برای مکمل‌های پوستی که برخی از آنها به شکل ساشه‌های حاوی پودر عرضه می‌شوند، مبلغی حدود ۲۰۰ هزار تا ۲ میلیون تومان است. قرص‌های جوشان محبوب اما قیمت چندانی ندارند و از ۵۰ هزار تومان تا ۲۰۰ هزار تومان فروخته می‌شوند.

ضرورت آگاهی عمومی

افزایش آگاهی در مردم برای اینکه بدانند نیازی به مصرف خودسرانه مکمل‌ها نیست، ضرورت دارد. حتی اگر به دلایل مختلف کمبود مواد معدنی مغذی به صورت کشوری رخ دهد و به شکل واقعی و معنادار آمار بایستی داشته باشد، می‌توان با تقویت تغذیه و طرح‌های ملی آنها را جبران کرد و نیازی به این میزان از مصرف مکمل‌ها نیست. به همین دلیل باید گفت بسیاری از کمبودهایی که سودجویان به عموم جامعه نسبت می‌دهند و مکمل‌ها را معجزه در زمان آنها معرفی می‌کنند، واقعی نیست و جنبه بازاریابی دارد.