

۵۲  
درباره  
مکمل  
تحقیق  
کنید

حتماً زمانی را برای تحقیق درباره مکملی که می‌خواهید مصرف کنید، اختصاص دهید. به دنبال منابع اطلاعاتی معتبر، مانند وب‌سایت‌های بهداشتی مورد تأیید وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو، مجلات و انجمن‌های علمی معتبر باشید. جست‌وجو در اینترنت برای یافتن یک مکمل، توصیه نمی‌شود. مراقب باشید ادعا یا وعده‌های اغراق‌آمیز در فضای مجازی شما را تحت تأثیر قرار ندهد.



۵۳  
مراقب  
دوזה  
باشید

دستورالعمل‌های دوز توصیه‌شده روی برچسب مکمل را بخوانید. مصرف بیش از مقدار توصیه‌شده می‌تواند خطر عوارض جانبی و مسمومیت را افزایش دهد. به یاد داشته باشید که درباره مکمل‌ها «همیشه بیشتر بهتر نیست». اگر پس از مصرف هم علائم غیر عادی یا عوارض جانبی را تجربه کردید، فوراً مصرف آن را متوقف و در صورت تداوم به پزشک مراجعه کنید.



## همیشه برای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۹ اردیبهشت ۱۴۰۳ + شماره ۱۴ + دوره جدید

نکته +

### رتبه‌داران جهانی در مصرف مکمل‌ها

مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها در سراسر جهان به‌طور قابل توجهی متفاوت است و در بسیاری از کشورها مانند ایالات متحده و بخش‌هایی از اروپا، شیوع فراوانی دارد. دلیل این افزایش مصرف نگرانی مردم در مورد کمبود مواد مغذی و بازاریابی‌هایی است که از سوی صنعتگران این حوزه انجام می‌شود. تخمین زده می‌شود که حدود ۵۰ درصد از آمریکایی‌ها نوعی مکمل غذایی مصرف می‌کنند، از جمله مولتی‌ویتامین‌ها، ویتامین D، روغن ماهی، پروبیوتیک‌ها و مکمل‌های گیاهی مختلف. بررسی آمارهای جهانی هم نشان می‌دهد که ۴ کشور آمریکا، ژاپن، استرالیا و آلمان بیشترین مصرف مکمل را دارند و در سوی مقابل، چین، هند، برزیل و روس‌ها رغبت کمتری به مصرف این محصولات دارند.

#### کشورهایی که مصرف بالایی دارند

۱. ایالات متحده: یکی از بالاترین میزان مصرف مکمل‌ها در جهان را دارد، به‌طوری‌که بخش قابل توجهی از جمعیت به‌طور منظم مکمل‌های غذایی مصرف می‌کنند.
۲. ژاپن: مصرف مکمل در این کشور هم رایج است و محصولاتی مانند مکمل‌های کلژن و داروهای گیاهی سنتی محبوب‌تر هستند.
۳. استرالیا: مردم این کشور مصرف‌کننده مکرر مکمل‌ها به‌شمار می‌روند و مولتی‌ویتامین‌ها، روغن ماهی و ویتامین D انتخاب‌های محبوبی برای آنها هستند.
۴. آلمان: پیشینه‌ای قوی در استفاده از مکمل‌های گیاهی دارد.

#### کشورهایی که مصرف کمی دارند

۱. چین: در حالی که بازار مکمل‌ها در چین به‌سرعت در حال رشد است، طب سنتی چینی و شیوه‌های غذایی اغلب بر مصرف مکمل‌ها اولویت دارند.
۲. هند: در هند، طب سنتی آیورودا و رژیم غذایی سرشار از گیاهان و ادویه باعث شده که مصرف مکمل در مقایسه با کشورهای غربی کمتر باشد.
۳. برزیل: بازار مکمل رو به رشدی دارد، اما سطح مصرف کلی در مقایسه با کشورهایمانند ایالات متحده یا استرالیا کمتر است.
۴. روسیه: استفاده از مکمل‌ها در روسیه به اندازه دیگر کشورهای اروپایی گسترده نیست و تمرکز مردم این کشور بر غذاها و درمان‌های سنتی است.



## تجارت چند هزار میلیاردی مکمل‌ها

کمتر از ۲۰ درصد مردم نیازمند مصرف مکمل هستند اما ۵ درصد مردم مکمل می‌خورند و مواد غذایی ضروری را از رژیم‌های روزانه حذف کرده‌اند

### بلائی بلاگرها برای سلامت مردم

یک مشکل جدی دیگر هم وجود دارد، اینکه افراد غیرمتخصص در فضای مجازی -بلاگرها و سلبریتی‌ها- توصیه‌های غذایی به‌دنبال کنندگان‌شان می‌دهند، مثل رژیم‌های تک‌غذایی که به‌شدت آسیب‌زا هستند. ما مراجعی داریم که با پیروی از چنین رژیم‌هایی ۳۵ تا ۴۰ روز فقط یک گروه مواد غذایی مثل پروتئین یا در یک بازه زمانی فقط میوه مصرف کرده‌اند. نتیجه چنین تصمیماتی آسیب به سلامت آنها، از جمله افزایش بار کبدی و مشکلات گوارشی بوده است.



### افزایش مصرف در یک دهه

مکمل‌ها و ویتامین‌ها جزو محصولات سلامت‌محور OTC هستند که مردم می‌توانند بدون نسخه آنها را از داروخانه تهیه کنند. اتفاقی که طی یک دهه اخیر در کشور ما رخ داده، مصرف بیش از حد استاندارد بین‌المللی مکمل‌هاست. البته درباره اینکه افزایش مصرف به‌دلیل توصیه‌های پزشکی یا مصرف خودسرانه رخ داده هنوز بررسی نشده اما یک تجارت چند هزار میلیاردی در سال را هم رقم زده است. اما درباره اینکه چه میزان از این محصولات نیازمند مصرف هستند هنوز پاسخی داده نشده است.

### رژیم متعادل

رژیم غذایی مناسب و متعادل به راحتی این ویتامین‌ها را به بدن می‌رساند، رژیمی که هم غذایی و ۵ گروه غذایی (کربوهیدرات، چربی‌ها، پروتئین، لبنیات و البته میوه و سبزی) در آن دیده شود. کسانی که به‌صورت روزانه از این گروه‌های غذایی استفاده می‌کنند از هرگونه مصرف مکمل‌های موجود در بازار بی‌نیاز هستند.

اگر خوب غذا بخورید و مواد پروتئینی و ویتامین‌ها به بدن‌تان برسد، مصرف مکمل‌ها اشتباه است و تنها در صورتی پوئی است که صرف خرید آنها می‌کنید. این در حالی است که بازار مکمل‌ها به‌دلیل تقاضای بالا و مصرف خودسرانه رونق خوبی دارد. آخرین گزارش‌های رسمی درباره ارزش بازار مکمل‌ها هم نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۰ این رقم حدود ۱۰ هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان بوده و با توجه به افزایش مصرف احتمالاً در ۲ سال اخیر روند صعودی هم داشته است. در حالی که مصرف مکمل‌ها تنها برای چند گروه خاص توصیه می‌شود که البته به‌گفته جلال‌الدین میرزای رزار، رئیس انجمن تغذیه ایران و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همان‌ها هم باید تحت نظر گروه‌های پزشکی و پیراپزشکی تجویز شود. او در این باره چند نکته کلیدی را مطرح کرده است.



### گروه‌های نیازمند مصرف مکمل

البته برخی مقاطع سنی و جنسیت‌ها نیازمند مصرف برخی مکمل‌ها هستند که باید تحت نظر گروه پزشکی به‌ویژه فارغ‌التحصیلان رشته تغذیه که جمعیت آنها چیزی حدود ۱۴ هزار متخصص در کشور است، صورت بگیرد. از جمله این گروه‌ها می‌توان به مادران اشاره کرد که در بارداری‌های برنامه‌ریزی شده باید ۳ ماه قبل، طول بارداری و بعد از زایمان مکمل‌هایی را با تجویز پزشک مصرف کنند. زنان هم به‌طور کلی شایع‌ترین کمبود آهن را دارند. همین حالا حدود ۷۰۰ میلیون نفر در کل دنیا مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن هستند که اکثریت آنها را زنان تشکیل می‌دهند. در ایران هم آمار بالایی از زنان به دلایل مختلف دچار این نوع کم‌خونی هستند که باید مصرف روزانه آهن را داشته باشند. گروه دیگر هم نوزادان هستند که تا یک مقطع طبق نظر پزشک و مشاور تغذیه باید مکمل مصرف کنند. دختران و پسران هم در سن بلوغ نیازمند مصرف مکمل‌ها هستند. اما نباید خودسرانه این اتفاق رخ دهد و براساس نیازهای بدنی و تشخیص از سوی گروه پزشکی و پیراپزشکی این مکمل‌ها تجویز شوند. گروه بعدی زنان در سن یائسگی هستند که باید برخی مکمل‌ها را مصرف کنند. هر دو جنسیت زنان و مردان هم در سنین سالمندی با توجه به شرایط و تغییرات فیزیولوژیک و اتفاقاتی که در بدن آنها رخ می‌دهد نیازمند مصرف مکمل‌ها هستند. درباره برخی بیماری‌ها به دلایل مختلف مصرف مکمل ضروری است و پزشکان در نسخه‌بیماران‌شان می‌گنجانند. البته این گروه‌های نیازمند مصرف مکمل‌ها، در مجموع بیش از ۲۰ درصد جمعیت جامعه را هم تشکیل نمی‌دهد اما چیزی که وجود دارد، این است که در حال حاضر بیش از ۴۰ درصد مردم انواع و اقسام مکمل‌ها را مصرف می‌کنند.

