

برخی از مکمل‌ها می‌توانند با دارو‌ها یا سایر مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید تداخل داشته باشند و بر اثر یخشی آنها تأثیر یگذازانند. مصرف هم‌زمان مکمل‌ها و دارو‌ها می‌تواند عوارض جانبی مضر هم ایجاد کند. از تداخلات احتمالی آگاه باشید و اگر برای یک بیماری خاص داروی همیشگی مصرف می‌کنید، درباره مکمل‌ها حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



مکمل‌هایی را مصرف کنید که برند معتبر دارند، سن‌سازمان غذا و دارو آنها را تأیید کرده و برچسب رهگیری هم روی جعبه‌شان نصب شده باشد. این محصولات را الزاماً باید از داروخانه‌ها خریداری کنید تا در صورت بروز مشکل قابل پیگیری باشد و مطمئن بشوید محصول با استانداردهای ایمنی مطابقت دارد.



مکمل‌ها هیچ زمانی نمی‌توانند جایگزین رژیم‌های غذایی شوند و تنها تکمیل‌کننده آنها هستند. سعی کنید تا حد امکان مواد مغذی ضروری را از غذاهای کامل دریافت کنید؛ زیرا آنها حاوی انواع مختلفی از ترکیبات مفید هستند که می‌توانند سلامتی مطلوبی را برایتان رقم بزنند؛ در صورتی که جزو گروه‌های خاص نیازمند مصرف هستید، پزشکان این مکمل‌ها را با نحوه صحیح مصرف به شما توصیه می‌کنند.



قبل از شروع مصرف مکمل، به این‌ها فکر کنید که چرا آن را در نظر گرفته‌اید. اگر می‌خواهید کمبود مواد مغذی خاصی را برطرف کنید، مطمئن شوید که قادر به جذب آنها از گروه‌های غذایی تعیین‌شده نیستید و مصرف مکمل برای شما ضروری است. این هدفگذاری پیش از مصرف می‌تواند به انتخاب مکمل شما کمک کند.



ادعای غلط درباره قرص ناف لاغری



فواد عسجدی متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی

درمان چاقی کلید جادویی ندارد و داروهایی از جمله قرص‌های ناف که در فضای مجازی تبلیغ می‌شوند، دارای هیچ منبای علمی برای کاهش وزن نیستند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که درباره تأثیر قرص ناف روی کاهش وزن، هیچ منبع و شواهد علمی‌ای در مجلات علوم پزشکی و مقالات وجود ندارد. بنابراین می‌توان گفت این ادعا که یک دارو یا ابزار به‌صورت زیرجلدی یا روی پوست، می‌تواند روی لاغر شدن فرد و چربی‌سوزی تأثیر بگذارد، علمی نیست. درباره دارو‌ها و محصولات که مدعی هستند می‌توانند منجر به کاهش وزن شوند، آنچه منبای اثربخشی قرار می‌گیرد مستندات علمی و مقالاتی است که درباره آنها منتشر می‌شود نه فیلم‌های تبلیغاتی که تصاویری ساختگی از قبل و بعد از مصرف این قرص‌ها نشان می‌دهند. البته برخی غذاها و مکمل‌ها می‌توانند روی لاغر شدن اثر داشته باشند، اما مردم باید به این نکته توجه کنند که برای درمان چاقی کلید جادویی وجود ندارد و دستیابی به وزن ایده‌آل حاصل رعایت رژیم غذایی متعادل، داشتن فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم است.



صرفاً استفاده از یک دارو نمی‌تواند افراد را به وزن ایده‌آل برساند زیرا اگر چنین راهکار کوتاه‌مدتی برای لاغر شدن افراد وجود داشت این میزان از بروز بیماری‌های متابولیک ناشی از چاقی در دنیا وجود نداشت. نکته مهم اینکه مصرف دارو‌ها و مکمل‌های رژیمی قاجاق و بسدون مجوز به‌دلیل می‌توانند عوارض خطرناکی هم داشته باشند اول اینکه نمی‌توان مطمئن بود، این مکمل‌ها حاوی چه موادی هستند، دوم اینکه آیا مکمل‌های اصل هستند که قاجاق شده‌اند و یا تقلبی و تولیدشده در مراکز زیرزمینی هستند و سوم بسیاری از این مکمل‌ها مشکلاتی دارند که به‌صورت چاقی واز مایادی غیررسمی وارد کشور می‌شوند و هیچ نظارتی روی آنها وجود ندارد و احتمال آلودگی آنها هم بسیار بالاست.

منبع: تسنیم

ویتامین‌ها به ۱۲ دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می‌شوند که ویتامین‌های محلول در آب از طریق ادرار دفع می‌شوند و موادی که برای خون‌سازی و اعصاب لازم است را نیز با خود دفع می‌کنند؛ بنابراین وقتی ویتامین مصرف می‌کنیم مقداری از مواد لازم بدن نیز دفع می‌شود. بعضی از ویتامین‌ها هم محلول در چربی هستند که باید از طریق کبد به بدن برسند و اگر به مقدار زیاد از آنها مصرف کنیم در کبد تجمع می‌کنند و باعث چرب شدن کبد می‌شوند. از دیگر عوارض مصرف این ویتامین‌ها آسیب‌های کبدی و مغز استخوان است؛ تاجایی که حتی برخی اوقات باعث از بین رفتن کبد می‌شوند و حتی نیاز به پیوند کبد را به‌وجود می‌آورند.



سوغاتی جدید سفرهای خارجی

این روزها ویتامین‌ها و مکمل‌ها جای دیگر سوغاتی‌ها را در چمدان مسافرانی که از خارج می‌آیند گرفته است

مصرف مکمل‌ها، دارو‌های تقویتی و حتی ویتامین‌ها مورد تأیید است و رد نمی‌شود، اما یک شرط مهم دارد و اینکه با تجویز پزشک صورت بگیرد. فواید چنین فرآورده‌های سلامتی مورد تأیید جامعه پزشکی است، اما مصرف خودسرانه آنها می‌تواند عوارض جدی تری را به دنبال داشته باشد و هزینه‌های هنگفتی را به نظام سلامت و خودبیماران تحمیل می‌کند. این در حالی است که بسیاری از افراد مکمل‌ها و ویتامین‌های مختلف در بسته‌های متنوع را که گاهی حاوی ۱۰۰ کیسول هم می‌شود، خودسرانه مصرف می‌کنند؛ بدون اینکه از عوارض مصرف آنها برای برخی از اعضای بدن و مسمومیت‌هایش مطلع باشند؛ عوارضی که می‌تواند حتی منجر به از دست رفتن یک عضو و نیاز به پیوند هم شود. ایرج خسرونیا، رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی هم این مسئله را تأیید می‌کند و می‌گوید: «آمار مصرف خودسرانه این محصولات سلامت‌محور در کشور ما بیش از حد نرمال است و نه تنها فروش از سوی داروخانه‌ها که تبلیغات فضای مجازی هم این میزان مصرف را تشدید کرده است. نکته عجیب‌تر اینکه این روزها افراد به جای کاهش و لیباس، دارو و ویتامین به عنوان سوغات از سفرهای خارجی می‌آورند.» نکات جالب این‌گفت‌و‌گو را در ادامه بخوانید.



- برخی دارو‌ها OTC و نیازمند نسخه پزشک نیستند، اما فرد از کجا می‌داند که چه میزان از این دارو را باید مصرف کند که دچار مسمومیت نشود.
- نسخه یکسان برای همه گروه‌های سنی برای مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها هم علمی نیست. در واقع وضعیت بدنی فرد ۷۰ساله با افراد جوان‌تر متفاوت است.
- برخی ویتامین‌ها و مکمل‌ها حاوی هورمون هستند و مصرف‌شان برای سالمندان منجر به بروز عوارض است.
- عوارض مصرف بیش از حد دارو‌ها می‌تواند سبب ناراحتی‌های کبدی، کم‌خونی، کلیوی و... شود.

بہتر است کمبود ویتامین‌ها در بدن از طریق مواد غذایی سالم برطرف شود اما به دلیل گرانی مواد غذایی بسیاری از این مواد از سفره ایرانی‌ها حذف شده و پزشکان مجبور می‌شوند که آهن و املاح دیگری را به‌عنوان قرص تجویز کنند؛ این در حالی است که هم خوردن داروی زیاد و هم نخوردن مواد غذایی سبب ایجاد بیماری‌هایی می‌شود که سوءتغذیه نخستین مورد آن است و مورد دوم هم از بین رفتن کبد.

با مصرف غذاهای سالم، مواد پروتئینی و ویتامین‌ها به بدن می‌رسند و نیازی به مصرف مکمل‌ها نیست. در هیچ جای دنیا هم چنین چیزی رایج نیست، اما در کشور ما مقدار زیادی از بودجه خانواده و دولت صرف خرید این محصولات می‌شود که مصرف‌شان هیچ ضرورتی ندارد.

انواع مکمل‌ها

۴گروه ویتامین محلول در چربی E، D، A، K و هستند که اگر خودسرانه و بیش از حد نیاز روزانه مصرف شوند، آسیبی جدی به سلامت مصرف‌کننده خواهند زد که گاهی جبران‌ناپذیر است. برخی ویتامین‌ها هم محلول در آب هستند، مثل B و C که همراه سایر ادرار از بدن دفع می‌شوند. این مکمل‌ها نسبت به گروه قبلی آسیب کمتری دارند. اما مصرف خودسرانه آنها هم می‌تواند عوارضی داشته باشد. علاوه بر آن، خسارت مالی هم دارند، چون بدن به آنها نیاز ندارد و به نوعی هدر دادن پول است.

فرهنگ غلط

یکی از فرهنگ‌های غلطی که در ایران در گروه سنی جوانان شکل گرفته این است که آمپول تقویتی نوروپون برای رفع خستگی و کسالت تزریق می‌کنند، درحالی‌که نه‌تنها فایده‌ای ندارد، بلکه می‌تواند عوارضی از جمله مسمومیت داشته باشد، به کبد سالم آسیب بزند و عامل بروز سرطان باشد. به‌طور کلی مصرف یا تزریق نوروپون برای جوانان لزومی ندارد و فقط افراد مسن و سالمند باید آن را مصرف کنند، آن هم ماهانه یا هر چند ماه یکی دو بار.

مکمل‌ها به‌تنهایی لغرضی‌کنند

بسیاری از مکمل‌های لاغری فاقد استانداردهای لازم رابوی هستند و علاوه بر آن نمی‌توانند بدون رعایت رژیم غذایی، ورزش و صرفاً از طریق خوردن قرص و بدون عوارض جانبی منجر به کاهش وزن شوند. عوارض جانبی آنها هم در افراد مختلف متفاوت است. از افزایش ضربان قلب، افزایش میزان فشارخون گرفته تا بی‌خوابی، عصبانیت، سردرد، سرگیجه، ضعف، تغییر مزه دهان، خشکی دهان، بی‌حسی پوست، تهوع، گرفتگی عضلات شکم، اسهال و دیگر مشکلات دستگاه گوارش و مشکلات کبد. بنابراین پیش از شروع مصرف مکمل‌های لاغری حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنید. بیش از این هم، محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران، از نتایج تکان‌دهنده بررسی تعدادی از مکمل‌های لاغری تقلبی در کشور خبر داده و گفته بود: «این محصولات نه‌تنها گیاهی نیستند، بلکه به‌دلیل داشتن هورمون تیروکسین و ایجاد پرکاری تیروئید به‌صورت مصنوعی باعث لاغری می‌شوند. برخی از آنها هم حاوی ماده‌ای است به‌نام گراف‌رشته (نوعی مخدر) که باعث بی‌اشتهایی فرد می‌شود.»

توصیه

دارو‌های گیاهی هم عارضه دارند



این روزها افزایش چاقی و تمایل افراد به کاهش وزن در کمترین زمان و با آسان‌ترین روش‌ها به یکی از بسترهای درآمدزا برای سودجویان بدل شده است تا با تبلیغات عجیب و غریب‌شان افراد را به خرید انواع و اقسام محصولات تقلبی، غیراستاندارد، قاچاق و حتی بدون تأییدیه‌های وزارت بهداشت ترغیب کنند؛ از جمله دارو‌ها، دمنوش‌ها، قرص‌های زیرجلدی و... اما به تأکید کارشناسان، بروز چاقی یا لاغری در افراد می‌تواند ناشی از یک مشکل داخلی باشد و نمی‌توان برای همه یک نسخه پیچید. مینا موحد، متخصص طب سنتی در این‌باره به ۴نکته مهم تأکید می‌کند.

۱. اینکه فردی بدون در نظر گرفتن مشکلی که دارد و فقط به‌خاطر کاهش و افزایش وزن یک‌نوع داروی گیاهی را مصرف کند، درست نیست، چه‌سبا دارویی که برای فردی بسیار مفید بوده باشد و برای فردی دیگر مضر. این در حالی است که حتی دارو‌های گیاهی هم همچون دارو‌های شیمیایی دارای عارضه هستند و می‌توانند تداخلاتی با دارو‌های شیمیایی‌ای که فرد استفاده می‌کند داشته باشند.
۲. کاهش وزن روال تدریجی، منظم و مشخصی دارد و سرعت بخشیدن به این روند، سلامت فرد را به‌خطره می‌اندازد. اگر کاهش وزن خیلی زیاد و در مدت کم رخ دهد، عوارض بسیار زیادی دارد که یکی از عوارض شایع آن کبد چرب است و می‌تواند منجر به بیماری‌های حاد کبدی دیگری شود.
۳. درباره دمنوش‌های لاغری هم عوارضی از جمله حساسیت‌های پوستی، اختلالات کبدی، سردرد، سرگیجه و گوارش مطرح می‌شود. در برخی مواقع بسیاری از این دارو‌های گیاهی که غیراصولی انتخاب شده و بسیار قوی هم هستند می‌توانند در موارد پیشرفته‌تر، خم‌های گوارشی نیز ایجاد کنند. با توجه به اینکه اکثر این دمنوش‌ها که برای لاغری تجویز می‌شوند، طبع گرمی دارند، اگر فرد با مزاج گرم آنها را مصرف کند، باعث تشدید علائم گرمی، اختلال خواب، بی‌قراری و سردرد و در برخی مواقع اضطراب می‌شود.