

۵۸
تفاوت‌ها
را در نظر
بگیرید

افراد مختلف براساس عواملی مانند سن، جنسیت، وضعیت سلامتی و سبک زندگی، نیازهای غذایی متفاوتی دارند. هنگام انتخاب مکمل‌ها این نیازهای فردی را در نظر بگیرید تا مطمئن شوید مصرف این محصولات می‌تواند منجر به رفع مشکل براساس نیاز شما شود.



۵۹
روند
آهسته در
مصرف

اگر در مصرف مکمل‌ها تازه کار هستید، هر بار با یک مکمل شروع کنید تا بر واکنش بدن خود نظارت داشته باشید. معرفی چند مکمل همزمان، به‌ویژه در ابتدای مصرف می‌تواند تشخیص این را که کدام یک ممکن است باعث ایجاد عوارض جانبی در بدن شما شده دشوار کند.



۷۰۶

+ با کارشناس

چه کسانی باید نوروبیون بزنند؟



نوروبیون یکی از پر مصرف‌ترین مکمل‌های تقویتی ایرانی هاست و برای رفع هر ضعف و بی‌حالی آن را مصرف می‌کنند. اما میرحانی، عضو هیأت مدیره نظام پزشکی معتقد است اینکه افراد عنوان می‌کنند، پس از مصرف آن سر حال می‌شوند، عمدتاً تلقین است و به لحاظ درمانی تقریباً بی‌فایده.

او می‌گوید: «نوروبیون شامل B1، B6 و B12 تنها برای کسانی توصیه می‌شود که کمبود ویتامین B دارند، یعنی افرادی که قسمتی از دستگاه گوارش خود را از دست داده‌اند. به‌عنوان مثال فردی به‌دلیل خونریزی، بخشی از معده‌اش برداشته شده و در این شرایط جذب ویتامین B در او به مشکل می‌خورد و نیازمند تزریق نوروبیون است.» او درباره گروه‌های دیگر نیازمند مصرف این مکمل عنوان می‌کند: «افرادی هم که رژیم گیاهخواری سختگیرانه دارند، ویتامین B کمتری دریافت می‌کنند چون بخش قابل توجهی از این ویتامین در گوشت وجود دارد. همچنین کسانی که داروهایی را مصرف می‌کنند که عوارض آن داروها جلوگیری از جذب خانواده ویتامین B است، مثل بیماران مبتلا به سل. این افراد رژیم ۴ دارویی می‌گیرند که مانع از جذب ویتامین B در معده است.»

به‌گفته این پزشک، سوءتغذیه خاص یا برخی بیماری‌ها هم به‌عنوان گروه‌های هدف تزریق نوروبیون مطرح هستند اما مجموع این گروه‌های مطرح شده جامعه آماری بسیار کمی دارند، به همین دلیل می‌توان گفت که تولید این میزان از ویتامین B در کشور اهداف تجاری دارد. میرحانی تأکید می‌کند: «فردی که کمبود ویتامین دارد، پس از دریافت آن، قطعاً سر حال تر می‌شود، اما آیا همه مردم برای سر حال تر شدن نیاز به خوردن ویتامین B دارند؟ جواب خیر است چون افراد غیر از گروه‌های مطرح شده حتی اگر عنوان کنند که پس از تزریق ضعف و بی‌حالی‌شان برطرف شده، این تصورشان عمدتاً تلقین است. حس خوبی هم که پس از رفع ضعف به آنها دست می‌دهد، در حقیقت مشابه تجربه آنها در خوردن گوشت است که بیشترین مقدار ویتامین B را دارد.»

ماتور داروخانه‌ها روی مکمل‌ها

در سده‌های گذشته به‌دلیل تغذیه خاص مردم، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی شایع بوده و معروف‌ترین داستانش هم مربوط به فرانسو و ماژلان، دریانورد پر ترقالی است که در سفر دریایی بر اثر یک بیماری ناشی از کمبود ویتامین C درگذشت. آن زمان کوری بر اثر کمبود ویتامین A یا بیماری‌های نر می‌استخوان به‌دلیل کمبود ویتامین D هم وجود داشت. اما در سده اخیر با پیشرفت بهداشت و سالم شدن تغذیه، همچنین افزایش دسترسی مردم به همه مواد غذایی، کمبود مواد معدنی در افراد به‌شدت گذشته نیست. در واقع نیازهایی که در گذشته درباره ویتامین‌ها وجود داشته، اکنون دیده نمی‌شود و این ادامه تولید بیشتر شبیه عادت و مارکتینگ است و نیاز همه مردم نیست. این نکاتی است که دکتر سیدمحمد میرحانی، عضو هیأت مدیره نظام پزشکی تأکید می‌کند: «مکمل همانطور که از اسمش پیداست،

مکمل قیمت دستوری ندارد و گران‌تر فروخته می‌شود به همین دلیل بازاریابی بسیار قوی‌ای درباره آنها شکل گرفته است



کامل کننده است، یعنی اصل به حساب نمی‌آید و فرغ است، اما این محصولات مارکتینگ قوی دارند و مارکت هم یعنی شبه علم.»

این روزها همه منیزیم توصیه می‌کنند

عضو هیأت مدیره نظام پزشکی با اشاره به اینکه مکمل‌های معروفی بین مردم مصرف بالایی دارد اما اخیراً یک مکمل دیگر هم به جمع آنها اضافه شده، عنوان می‌کند: «این روزها همه به هم مصرف منیزیم را توصیه می‌کنند در حالی که کمبود منیزیم واقعی در بدن بسیار نادر است. اگر کمبود کلسیم در فرد رخ دهد و همزمان با آن منیزیم هم کم شود، خشکی عضلات رخ می‌دهد که شایع نیست. اما اتفاق بدی که به شکل اشتباه در جامعه ما مصطلح شده، این است که هر خشکی عضلات و گرفتگی عضله را به کمبود منیزیم ربط می‌دهند. اگر کسی پس از مصرف منیزیم به بهانه مشکلات عضلانی ادعای بهتر شدن شرایط را دارد، تلقین است و مبنای علمی ندارد.»

فقط امکان کمبود یک ویتامین وجود دارد

میرحانی با بیان اینکه ویتامین‌ها به راحتی در مواد غذایی وجود دارند، عنوان می‌کند: «تقریباً بیماری‌ای که به‌دلیل کمبود ویتامین وجود داشته باشد، نداریم و تنها ویتامینی که ممکن است در افراد کمبود باشد، ویتامین D است که به دلایلی از جمله افزایش آبارتمان‌نشینی و نوع پوششی که کمتر آفتاب دریافت شود رخ می‌دهد. به همین دلیل مکمل‌ها بیشتر نقش بازاریابی و تأمین مالی شرکت‌های داروسازی بزرگ را پیدا کرده‌اند.»

عوارض این جوشان‌های محبوب

به‌گفته میرحانی مارکتینگ بازاریابی مکمل‌ها درباره ویتامین C هم به‌شدت قوی است و در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «شرایط به‌گونه‌ای شده که افراد با هر نوع ضعف و بی‌حالی اقدام به خوردن یا تزریق این ویتامین می‌کنند و از دوران کرونا هم این مسئله به‌شدت تقویت شده، در حالی که هیچ نقشی در بیماری‌های ویروسی و افزایش شادابی در افراد ندارد. البته ویتامین C جزو مکمل‌های محلول در آب است که از طریق اراد دفع می‌شود و در بدن نمی‌ماند، به همین دلیل خطر طولانی‌مدت ندارند. اما این ویتامین که قرص‌های جوشانش محبوب بسیاری از ایرانی‌هاست، حالت اسیدی دارد و می‌تواند خون را اسیدی کند. این مسئله می‌تواند جذب برخی داروها را مختل کند و فرد را به دردسر بیندازد. به‌عنوان مثال اگر فردی دچار مشکل گوارشی باشد و داروهای پنتاپرازول و امپرازول مصرف کند، چنانچه ویتامین C هم بخورد در مان سخت‌تری خواهد داشت.»

مکمل‌های آمریکایی اطراف تهران تولید می‌شوند

میرحانی درباره تمرکز فعالان حوزه دارو بر فروش مکمل‌ها می‌گوید: «در ایران داروها به شکل پارانهای و دستوری قیمت می‌گیرند اما مکمل‌ها تعرفه آزاد دارند. به همین دلیل شرکت‌های داروساز و داروخانه‌ها برای اینکه مجبور به تولید و عرضه داروها با قیمت‌های دستوری هستند، بیشتر روی مکمل‌ها مانور می‌کنند. در این شرایط مارکتینگ و بازاریابی شکل می‌گیرد. بازاریابی‌هایی که به‌دلیل سود قابل توجه‌شان حتی از سوی بلاگرها، سلبریتی‌ها و مربیان باشگاه‌های بدنسازی هم انجام می‌شود و به بهانه اینکه مکمل‌ها خارجی یا تولید شده با مواد اولیه خارجی هستند، با قیمت‌های بالاتر هم فروخته می‌شوند، در حالی که بسیاری از مکمل‌هایی که تحت عنوان محصولات آمریکایی به مردم می‌فروشند، در همین شهرک‌های اطراف تهران در حال تولید هستند.»