

۱۰
صبر
باشید

داشتن انتظارات واقع بینانه هنگام مصرف مکمل ها هم مهم است. در حالی که برخی از مکمل ها ممکن است اثربخشی سریع تری داشته باشند، اما برخی دیگر ممکن است برای نشان دادن نتایج به زمان نیاز داشته باشند. اگر عجول و بی حوصله هستید، این نکته مهم را درباره مکملی که قرار است مصرف کنید، در نظر بگیرید.



۱۱
پیگیری
مصرف

زمانی که مصرف مکمل ها را آغاز کردید، زمان شروع، میزان مصرف، دوز تعیین شده و هر گونه تغییری را که در سلامتی یا تندرستی شما ایجاد می کند به خاطر بسپارید. این آگاهی می تواند در صورت بروز مشکل یا نبود اثربخشی درباره این محصولات به شما و ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی کمک کند تا تجویز جدید تری داشته باشید.



همیشه برای تندرستی

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

توصیه +

روش های تشخیص مکمل اصلی از تقلبی

برای تشخیص و خرید مکمل اصلی چند نکته مهم مطرح است و سیدمحمد ناصری، دبیر سندیکای تولیدکنندگان مکمل ایران در این باره می گوید: «اول اینکه تمام محصولات ایرانی و تحت لیسانس که در کشور تولید می شوند در سامانه وزارت بهداشت از طریق برچسب اصالت قابل رهیابی هستند. نکته دوم هم اینکه عرضه مکمل ها شامل قرص، کپسول، قرص جوشان و پودرهای بدنسازی خارج از داروخانه ممنوع است و هر کدام از آنها اگر خارج از داروخانه خریداری شود فاقد اصالت است؛ یعنی براساس سیکل قانونی وارد یا تولید نشده است.» او درباره نکته سوم هم بیان می کند: «داروخانه ها اجازه فروش اقلام قاچاق را ندارند و این کار یک تخلف بسیار جدی و با جرایم سنگین مواجه است. آنها اجازه ندارند حتی محصولی را که از طریق چمدانی و مسافران وارد شده عرضه کنند. نکته مهم اینکه بسیاری از محصولات که در سطح عرضه خارج از داروخانه ها فروخته می شوند، تقلبی هستند و از مجرای قانونی هم به کشور وارد نشده اند. این در حالی است که تقاضا برای نمونه خارجی مکمل ها در کشور بالاست و به همین دلیل سودجویان به دنبال نمونه های تقلبی این مکمل ها در کشورهای همسایه هستند.» ناصری تأکید می کند: «اگر داروخانه ای اقدام به تحویل مکملی کند که برچسب اصالت وزارت بهداشت را نداشته باشد، این اقدام تخلف است اما مشکل اینجاست که هر قدر داروخانه ها می خواهند داروی مجاز عرضه کنند، مردم هم آنها را به این سمت هل می دهند چون تقاضا برای خرید محصولات غیر مجاز نه تنها مکمل ها که درباره سایر محصولات سلامت محور مثل داروها و لوازم بهداشتی ها زیاد است که البته این تأیید چنین تخلفی از سوی داروخانه ها نیست.»



مکمل خارجی نداریم

چند سالی است که دیگر مکمل های خارجی وارد کشور نمی شوند و خارجی ها همان تحت لیسانس های تولید داخل هستند

فروش خارجی ها در داروخانه ها

یکی از مشکلات این حوزه تقاضای مردم برای خرید مکمل های خارجی است که البته به فرهنگ مصرف کالای خارجی در مردم ایران مربوط می شود و فقط شامل مکمل ها نیست. مردم مازمانی که می خواهند کفش هم بخرند، اگر پول کافی داشته باشند، ایرانی نمی خرند. این فرهنگ زمانی مشکل ایجاد می کند که فرد در مراجعه به داروخانه، اصرار بر خرید محصول خارجی دارد اما نمی داند که این محصولات خارجی را در کشور نداریم. به همین دلیل آن چیزی که در بسیاری موارد داروخانه ها به عنوان مکمل خارجی عرضه می کنند، همان محصولات تحت لیسانس است که تحت نام برند یک شرکت خارجی در داخل کشور تولید می شود. اما روی جعبه تمامی این محصولات، ساخت ایران قید شده است.



بیشترین تقلب در این مکمل ها

بیشترین سهم قاچاق و تقلب در مکمل ها درباره مکمل های ورزشی وجود دارد که خارج از چرخه اصلی عرضه این محصولات یعنی داروخانه ها فروخته می شوند. آنها می توانند به صورت پودر تهیه می شوند و به تکنولوژی پیچیده برای ساخت هم نیاز ندارند. تخلفات درباره مکمل های ورزشی به دلیل مصرف از سوی جوان ها و اثربخشی برخی از آنها هم بیشتر است. آنها یک پودر پروتئینی قاچاق می خرند و آن را مؤثرتر می دانند اما آگاه نیستند که دلیل این اثربخشی، داروها و مواد نیروزای غیرمجازی است که به این پودرها اضافه شده، اما این اثربخشی جذابیّت محصول را برای مصرف کننده بیشتر می کند.

وضعیت تولید مکمل در کشور

تولید مکمل ها در کشور از حدود سال ۹۸ رونق جدی تری گرفت و به این دلیل که مکمل ها پروسه قیمت گذاری بهتری نسبت به دارو داشتند، بسیاری از شرکت های داروسازی به این سمت آمدند که در کنار محصولات دارویی مکمل ها را هم تولید کنند. ایران جزو کشورهای است که تمام مکمل های پیش در کارخانه های داروسازی تولید می شوند و چند شرکتی هم که هنوز تولید دارو ندارند، استانداردهایی که وزارت بهداشت از شرکت های دارویی مطالبه می کند را دارا هستند. این در حالی است که در سطح دنیا مکمل ها در سطح نزدیک تر به صنایع غذایی تولید می شوند.

چند سالی می شود که تمام مکمل های موجود در کشور در کارخانه های داروسازی ایران تولید می شوند و تقریباً هیچ وارداتی برای این محصول در کشور وجود ندارد. اینها را سیدمحمد ناصری، دبیر سندیکای تولیدکنندگان مکمل ایران می گوید و تأکید می کند: «اگر در داروخانه ها، محصولی را تحت عنوان برند خارجی عرضه می کنند، همان هایی هستند که تحت لیسانس و فرمولاسیون شرکت خارجی از سوی شرکت های داخلی تولید شده اند و ادعای تولید آن توسط شرکت خارجی در کشور دیگر مورد تأیید نیست.» او تأکید می کند که تنها مرکز معتبر برای عرضه این محصولات هم داروخانه ها هستند و اگر در محلی خارج از این اصناف عرضه شوند، قاچاق و فاقد اصالت خواهند بود. نکات مهمی که دبیر سندیکای تولیدکنندگان مکمل ایران درباره این محصولات بیان کرده را در ادامه بخوانید.

ماجرای تولید مکمل ها

مکمل ها شامل ویتامین ها، مواد معدنی، ترکیبات ویتامین ها و مواد معدنی با عصاره های گیاهی، آمینواسیدها و پروتئین ها هستند و تولیدشان به ۲ صورت انجام می گیرد؛ آنهایی که با دانش فنی و فرمولاسیون شرکت های داخلی تولید می شوند و گروه دوم هم تحت لیسانس و فرمولاسیون شرکت خارجی در حال تولید هستند. این محصولات همان برندی هستند که شرکت خارجی سازنده اولیه، ساخت و دانش فنی آن را به شرکت ایرانی منتقل کرده و در نهایت محصول با همان نام و برند خارجی تولید می شود. البته همانقدر که در حوزه تولید محصولات آماده مصرف پیشرفت کرده ایم، در حوزه مواد اولیه مکمل ها پیشرفتی نداشته ایم. در بسیاری موارد مولتی ویتامین مینرال که محصول تولید شده یک شرکت ایرانی یا تحت لیسانس یک شرکت خارجی است، مواد اولیه شان به احتمال زیاد وارداتی هستند.

محدودیت واردات

به موازات رشد تولید مکمل ها در داخل کشور و همزمان با محدودیت های منابع ارزی، وزارت بهداشت و وزارت صنعت و معدن را در این مسیر قرار داد که جلوی واردات مکمل ها را بگیرند. این تصمیم کاهش ارزشی برای کشور داشت چون تعداد زیادی از محصولات با وجود ۱۰ تا ۱۵ تولیدکننده ضرورتی به واردات نداشتند. البته این الگویی است که در کشورهای همسایه ایران هم وجود دارد و به جز واردات تعدادی از مکمل هایی که مربوط به برندهای معتبر دنیا هستند، آنها هم به سمت خودکفایی در تولید مکمل ها حرکت کرده اند. بر این اساس تقریباً هیچ مکمل وارداتی در کشور ما هم وجود ندارد.