

از داروها سَم نسازیم

مصرف زیاد و بدون نسخه هیچ مکملی بدون عارضه نیست

معصومه متین نژاد ازنگ می‌زنم تا خدا قوتی بگویم که می‌فهمم درمانگاه رفته است. کمی نگران می‌شوم و حالش را می‌پرسم. می‌گوید: «بعد اون اسباب‌کشی مرگبار نای راه رفتن نداشتم. اومدم به نورویون بزنم و شارژ بشم.» می‌گویم: «بتر نبود یکم استراحت می‌کردی و به غذای مقوی می‌خوردی، به جای اینکه خودت رو سوراخ سوراخ کنی؟» می‌خندد و می‌گوید: «یاورت همیشه ولی تا به نورویون نزنم، سرپا نمیشم.» دوستم این عادتش را از دوران کرونا پیدا کرده است. شاید اگر بخواهیم حاشیه‌نگاری پر دوران کرونا داشته باشیم، اعتیاد برخی به مکمل‌های تقویتی را باید از بدترین آن‌ها بدانیم. به این مسئله تب خوشگلی و خوش‌تیپی را هم باید اضافه کنیم که این روزها سرانه مصرف مکمل‌ها را به شدت در کشورمان افزایش داده است. مکمل‌هایی که حکم دارو دارند و خیلی‌ها بدون تجویز پزشک آن‌ها را مصرف می‌کنند و از عوارضش بی‌خبرند. موضوعی که اگر خیلی‌ها درباره آن آگاهی لازم را داشته باشند، به طور حتم با احتیاط بیشتری به سراغش می‌روند.

مکمل

ویتامین A

عوارض مصرف بیش از حد مکمل



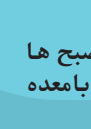
آسیب به کبد و ایجاد عوارضی مانند حالت تهوع، اسهال، استفراغ، کاهش اشتها، خستگی، سردرد، تاری دید، درد استخوان، ریزش مو

زمان مصرف

برای جذب بهتر با غذاهایی که چربی دارند باید مصرف شود.

ویتامین E

عوارض مصرف بیش از حد مکمل



ایجاد حساسیت‌هایی مانند خارش یا مشکلات تنفسی، تهوع و استفراغ، اسهال و اختلال در خواب

زمان مصرف

بهترین زمان مصرف صبح‌ها نیم ساعت پیش از غذا و با معده خالی است.

ویتامین‌های گروه B

عوارض مصرف بیش از حد مکمل



ایجاد حساسیت‌هایی مانند خارش یا مشکلات تنفسی، تهوع و استفراغ، اسهال و اختلال در خواب

زمان مصرف

بهترین زمان مصرف صبح‌ها نیم ساعت پیش از غذا و با معده خالی است.

امگا ۳

عوارض مصرف بیش از حد مکمل



بی‌خوابی، سکتة مغزی، فشارخون پایین، قند خون بالا، اسهال، فلوکس معده و خون‌ریزی لثه و بینی

زمان مصرف

همراه با هر وعده غذایی می‌توان مصرف کرد.

زینک

عوارض مصرف بیش از حد مکمل



کاهش سطح ایمنی بدن، افزایش خطر خون‌ریزی، کاهش چربی‌های مفید خون و افزایش حساسیت به ویروس در بیماران تنفسی

زمان مصرف

یک ساعت پیش از غذا یا دو ساعت پس از آن مصرف شود.



انواع ویتامین

محلول در آب

ویتامین C و ویتامین‌های گروه B

به سرعت با آب حل و مازادش از بدن دفع می‌شود.

محلول در چربی

ویتامین A، D، E و K

برای جذب نیاز به چربی دارد و در بدن رسوب می‌کند.

• ویتامین‌های محلول در چربی مسمومیت بیشتری به نسبت ویتامین‌های محلول در آب ایجاد می‌کنند.

• مصرف زیاد ویتامین‌های محلول در آب به ظاهر خطری ندارند، ولی با ایجاد فشار بر روی کلیه‌ها سبب آسیب به این عضو حساس می‌شوند.

• مصرف مکمل‌ها به معنای جذب حتمی آن‌ها در بدن نیست و گاهی بدون هیچ‌گونه تأثیری از بدن دفع می‌شوند.



۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰

مکمل

سالانه حدود ۲۵۰ میلیون عدد مکمل دارویی، غذایی و فراورده‌های گیاهی شناسه دار در کشور تولید می‌شود.



گردش مالی

گردش مالی صنعت مکمل‌های زیبایی و غذایی سالیانه ۱۱ هزار میلیارد تومان و مکمل‌های ورزشی نزدیک به ۱۰۰۰ میلیارد تومان (بدون احتساب بازار سیاه) در کشورمان است. «به نقل از اتحادیه تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی»



شرط مصرف مکمل‌ها

مکمل‌ها دارو هستند. آن‌ها را فقط باید با دادن آزمایش خون و مشخص شدن کمبودشان در بدن مصرف کرد.



افراد آسیب‌پذیر

زنان باردار و شیرده
کودکان
سالمنان



۴۰

درصد

۴۰ درصد افراد به طور متوسط هر روز یک نوع مکمل استفاده می‌کنند.

جنسیت و مکمل

زنان بیشترین مصرف‌کنندگان مکمل‌های زیبایی و مردان بیشترین مصرف‌کنندگان مکمل‌های ورزشی هستند.



تداخل دارویی

مصرف هم‌زمان مکمل‌ها با داروها امکان تداخل دارویی را افزایش می‌دهد.



مکمل‌های ورزشی

فروش و توصیه به مصرف مکمل‌های ورزشی در باشگاه‌ها برای جبران زیان‌ده بودن این مکان‌هاست.



شایع‌ترین مکمل‌های مصرفی در ایران

کپسول‌های مولتی ویتامین مینرال

ویتامین E

قرص آهن

ویتامین C جوشان

قرص کلسیم

کپسول روغن ماهی (امگا ۳)

عوارض جانبی مصرف مکمل‌های ورزشی

استروئیدی

مشکلات کبدی، افزایش کلسترول بد، کاهش کلسترول خوب، رفتارهای پرخطر، انواع تومورها، آکنه و اعتیاد و در صورت مصرف نوع تزریقی آن خطر عفونت‌های ویروسی مانند ایدز و هپاتیت وجود دارد. بزرگ شدن سینه‌ها، طاسی و تحلیل بیضه‌ها در مردان و بیم شدن صدا، بزرگ شدن اندام تناسلی و افزایش موی بدن در زنان نیز از دیگر عوارض جانبی مصرف این مکمل‌هاست.

نیروزا

افزایش ضربان قلب، فشارخون، مهار اشتها، افزایش هوشیاری و حالت تهوع، وابستگی دارویی با اعتیاد، اختلالات قلبی عروقی، توهم، تشنج و مرگ هم‌اکنون عوارض جانبی مصرف این مکمل‌هاست.

بدنی سالم بدون مکمل

برای داشتن بدنی سالم و تندرست نیاز به مصرف هیچ‌گونه مکملی نیست. فقط کافی است سبک زندگی را اصلاح کرد. برای این منظور:
• خواب کافی داشته باشید و بین ساعت ۹ تا ۳ صبح در خواب باشید.
• فعالیت بدنی تان را افزایش دهید و هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی داشته باشید.
• در طول روز به اندازه کافی مایعات به ویژه آب بنوشید.
• براساس هرم غذایی و نیاز بدنتان و مزاجی که دارید، مواد غذایی را انتخاب کنید.
• تاجایی که می‌توانید دور غذا‌های فراوری و آماده و تنقلات ناسالم را خط بکشید.
• یادتان باشد، مصرف کم‌هرچیزی برای بدنتان حکم دارو، متوسط آن حکم غذا و زیادی‌اش حکم سم را دارد. پس از پرخوری و درهم‌خوری بپرهیزید.