

سواد تغذیه‌ای و مکمل‌های غذایی



در گذشته‌های نه‌چندان دور، نگاه به علم تغذیه نگاهی حاشیه‌ای بود، اما امروز به‌خوبی می‌دانیم که برای حفظ و ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری و موفقیت در درمان و بازتوانی، به‌شدت به این علم محتاجیم.

بی‌توجهی به تغذیه می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری برای جامعه به بار آورد و ارتقای سطح سواد تغذیه جامعه، امروزه به‌عنوان یکی از محوری‌ترین برنامه‌های سلامت مورد توجه همگان است.

خوشبختانه این موضوع در سند چشم‌انداز 20 ساله جمهوری اسلامی ایران مورد توجه قرار گرفته است. در 3 دهه بعد از انقلاب اسلامی، دستاوردهای بزرگی در بخش سلامت برای کشور حاصل شده که کاهش سوءتغذیه از موارد مهم و افتخارآفرین آن است، اما هنوز تا ایده‌آل فاصله زیادی داریم.

باید گفت شیوع روزافزون چاقی، چربی و قندخون، بی‌شک ارتباط مستقیمی با الگوی مصرف مواد غذایی در کشور دارد.

اصطلاح رژیم درمانی یا درمان با رژیم به معنای استفاده از رژیم غذایی نه فقط برای بیماران، بلکه برای افراد سالم نیز هست، به این معنی که افراد سالم نیز باید به نوبه‌خود از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند تا به این وسیله از ابتلا به سوءتغذیه مصون بمانند و از سلامت کامل برخوردار شوند.

یکی از موضوعاتی که در حوزه سواد تغذیه‌ای به آن توجه می‌شود، مکمل‌های غذایی - رژیمی است. مکمل یا supplement کامل‌کننده نیازهای سلولی انسان به ویتامین‌ها یا املاح هستند.

و وقتی به کمک می‌آید که مواد غذایی به هر دلیل نتواند نیازهای فرد را به‌صورت کامل تامین نماید. مشاهدات علمی نشان داده است مکمل‌های رژیمی، اثرات بسیار سودمندی بر سلامت فرد دارد.

اما به شرط آنکه با رعایت ملاحظات خاصی صورت گیرد. درست است که راز سلامت و نشاط در تغذیه کامل نهفته است و تامین کافی ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها و مواد معدنی، کلید تندرستی و شادابی بشر است، اما باید به این نکته توجه داشت، این تشخیص پزشک است که تعیین می‌کند بدن فرد به کدام مکمل غذایی و به چه مقدار و با چه درصدی نیاز دارد.

کدام مکمل با برنامه غذایی یا برنامه دارویی فرد تداخل دارد یا مصرف کدام مکمل‌ها همراه با هم ممکن است برای فرد خطرآفرین باشد.

از سوی دیگر، نحوه تهیه و تامین این مکمل‌هاست که حتما باید از طریق مجاری مجاز، تایید شده و تحت نظارت صورت گیرد. متأسفانه چندی است شاهد بروز پدیده قاچاق مکمل‌ها در کشور هستیم و این موضوع سبب بی‌اعتمادی گسترده‌ای در میان پزشکان و همچنین عموم مردم شده است.

در واقع مکمل‌های غذایی دارای مجوز، از یک سو هنگام ورود از سوی متخصصان امر در وزارت بهداشت، تحت کنترل و نظارت قرار می‌گیرد و کشور تولیدکننده، تاریخ تولید و میزان مواد مؤثر آنها نیز مشخص است و از سوی دیگر تحت برنامه نمونه‌برداری مستمر وزارت بهداشت است تا نسبت به سلامت این فرآورده‌ها پیش از رسیدن به دست مصرف‌کننده نهایی، اطمینان کامل حاصل شود.

یکی از راهکارهایی که می‌توان برای اطمینان از صحت و اصالت این فرآورده‌ها ارائه کرد، آشنا کردن افراد جامعه با فرهنگ استفاده صحیح از مکمل‌های غذایی سالم است.

مردم به واسطه اهمیتی که برای سلامت، تندرستی و شادابی خویش قائل هستند، نباید فرآورده‌هایی را که به‌صورت قاچاق و بدون نظارت وزارت بهداشت وارد کشور می‌شود، مصرف نمایند.

در حقیقت مکمل‌ها از زمان‌های بسیار قدیم در طب سنتی وجود داشته است و اینک به‌صورت مدرن و براساس اطلاعات و تحقیقات علمی صورت می‌گیرد ولی شرط موفقیت آن در تامین سلامت جامعه در این نکته است که فرهنگ کاربری آن نیز به‌صورت صحیح و علمی در کشور پایه‌ریزی شود

همشهری آنلاین-سعید اویس