



مردم از مصرف خودسرانه مکمل‌ها پرهیز کنند/کبد چرب و سردرد و تهوع از عوارض اشباع ویتامین‌هاست

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: با توجه به شیوع بیماری کرونا، مردم قبل از مصرف مکمل‌ها و مولتی ویتامین‌ها با مشاورین و متخصصان علوم تغذیه مشورت کنند.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: با توجه به شیوع بیماری کرونا، مردم قبل از مصرف مکمل‌ها و مولتی ویتامین‌ها با مشاورین و متخصصان علوم تغذیه مشورت کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر جلال الدین میرزای رزاز با بیان این مطلب، افزود: مصرف بیش از حد مکمل‌ها باعث ایجاد عارضه اشباع بیش از حد ویتامین‌ها می‌شود که خود، کبد چرب به همراه سردرد و تهوع را به دنبال دارد.

وی به مردم توصیه کرد قبل از استفاده از هر مکملی با مشاوران و متخصصان علوم تغذیه مشورت کنند.

دکتر میرزای رزاز با اشاره به اینکه ویتامین‌ها و مکمل‌ها در طبقه بندی داروهای بدون نسخه قرار می‌گیرند و این داروها بدون نسخه در همه جای دنیا رایج است و می‌توانند در تمام داروخانه‌ها به راحتی در اختیار مردم قرار گیرند، گفت: اگر ما برای سلامتی خودمان ارزش قایل هستیم، حتماً باید از متخصصین علوم تغذیه در این زمینه مشاوره بگیریم و دانش آنها را برای ارتقای سطح سلامت در زندگی خودمان به کار ببریم.

وی با بیان اینکه در حال حاضر ما شاهد بیماری ناشی از ویروس کرونا در کشور هستیم و ضرورت دارد مراقب سالمندان که در معرض ویروس کرونا هستند نیز باشیم، تصریح کرد: سالمندان در واقع یکی از گروه‌هایی هستند که آسیب پذیریشان در ارتباط با این بیماری نسبت سایر گروه‌ها بیشتر است و لذا، بهترین و اصلی‌ترین کار پیشگیری است که آنها مبتلا به این ویروس نشوند و توصیه موکد ما این است که این عزیزان و کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند، حتماً رعایت کنند و در خانه بمانند؛ البته ناگفته نماند این قشر نیازمند تغذیه سالم‌تری نیز هستند.

وی گفت: زنان باردار بخش دیگر از افراد جامعه هستند که در دوران بارداری از برنامه غذایی خاصی پیروی می‌کنند و تعدادی ویتامین و مکمل به صورت معمول برای آنها تجویز می‌شود.

دکتر میرزای رزاز با اشاره به مباحثی که درخصوص اثربخشی مصرف زنجبیل و لیموترش در درمان بیماری ناشی از ویروس کرونا در جامعه مطرح شده، تصریح کرد: هیچ منبع و مآخذی که تایید کند لیموترش و زنجبیل راهکار درمان ویروس کرونا است، نداریم، بنابراین مردم واقعا باید هوشیار باشند که رعایت رژیم غذایی به همراه رعایت نکات بهداشتی است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را افزایش دهد و این به آن معنی نیست که ما زنجبیل بخوریم و نکات بهداشتی را رعایت نکنیم، سیستم ایمنی مان در مقابل بیماری مقام خواهد شد.

وی در خصوص فعالیت‌های علمی انستیتو درخصوص بیماری کرونا، اظهار کرد: ما به عنوان انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور و انجمن تغذیه به عنوان رسالت و جایگاه سازمانی خود در این شرایط، اقدام به تشکیل 3 کارگروه کرده‌ایم؛ کارگروه پیشگیری از ویروس کرونا، کارگروه تهیه بسته‌های حمایتی تغذیه‌ای، راهنمای جامع حمایتی تغذیه‌ای در بیماران بستری خصوصاً در بیماران بستری در تخت‌های ویژه ICU و یک دستورالعمل برای شرایطی که بیمار بعد از کرونا دوران بازتوانی خود را طی می‌کند.

وی تصریح کرد: این سه کارگروه با بهره‌گیری از دانش هیات علمی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور تهیه شده و انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور به عنوان پایگاه همکار سازمانی جهانی بهداشت در منطقه emro، در حال ترجمه این دستورالعمل‌ها است.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور تاکید کرد: با توجه به نیاز روزافزون مردم به تکمیل اطلاعات غذایی و نیز استفاده از مکمل‌ها، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور در حال حاضر در تکاپوی راه‌اندازی یک اپیکیشن برای ارتباط سیستم، مردم با مشاوران و متخصصین تغذیه در سطح کشور است که اخبار تکمیلی آن طی روزهای آینده اعلام می‌شود.