



برچسب‌های فریبنده فواید مکمل‌ها را فراتر از واقعیت نشان می‌دهند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بسیاری از اعتماد مردم به فواید سلامتی مکمل‌ها ممکن است از واقعیت علمی ناشی نشود، بلکه از زبان هوشمندانه روی برچسب‌های آنها نشأت بگیرد.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بسیاری از اعتماد مردم به فواید سلامتی مکمل‌ها ممکن است از واقعیت علمی ناشی نشود، بلکه از زبان هوشمندانه روی برچسب‌های آنها نشأت بگیرد. عباراتی مانند «عملکرد مغز را افزایش می‌دهد» کافی است تا مصرف‌کنندگان نام کنند که یک مکمل می‌تواند از بیماری‌های جدی مانند زوال عقل پیشگیری کند. به گزارش ایسنا، براساس یک نظرسنجی در سال ۲۰۲۲، سه چهارم (۷۴ درصد) آمریکایی‌ها گزارش داده‌اند که مکمل‌های غذایی مصرف می‌کنند و ۹۲ درصد از کاربران گفته‌اند که این مکمل‌ها برای حفظ سلامتشان ضروری هستند. اما مکمل‌ها واقعا تا چه اندازه ضروری هستند؟

به نقل از نیواپلس، یک مطالعه جدید به رهبری مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس سوات وسترن بررسی کرده است که ادعاهای رایجی مانند «حمایت از سلامت قلب» یا «حمایت از سلامت مغز» چگونه بر باورهای ما درباره فواید سلامتی مکمل‌های غذایی تاثیر می‌گذارند.

بر اساس مقررات اداره غذا و داروی ایالات متحده (FDA)، استفاده از سه نوع برچسب روی مکمل‌های غذایی مجاز است: ادعاهای تغذیه‌ای، ادعاهای سلامتی، و ادعاهای ساختار/عملکرد. ادعاهای تغذیه‌ای به میزان یک ماده تشکیل‌دهنده در مکمل اشاره دارند برای مثال «فقط ۲۰۰ میلی گرم سدیم». ادعاهای سلامتی شامل هر بیانیی است که ماده تشکیل‌دهنده مکمل را با درمان یا پیشگیری از یک بیماری خاص مرتبط کند. این ادعاها بر اساس شواهد بررسی شده توسط سازمان غذا و دارو هستند و نسبتاً نادرند. ادعاهای ساختار/عملکرد برای برجسته کردن اثر یک ماده مکمل بر عملکرد طبیعی بدن طراحی شده‌اند مثلاً «کلسیم استخوان‌های قوی می‌سازد». مشکل اینجاست که این نوع ادعاها می‌توانند از زبان مبهم، از جمله عباراتی

مانند «سلامت قلب» یا «سلامت مغز» استفاده کنند. پژوهشگران دو نظرسنجی آنلاین از بزرگسالان آمریکایی انجام دادند. نظرسنجی اول باورهای ۲,۲۳۹ شرکت‌کننده را درباره مکمل روغن ماهی، یک محصول واقعی و پرمصرف، ارزیابی کرد. برای نظرسنجی دوم، پژوهشگران یک مکمل کاملاً ساختگی ایجاد کردند و آن را «Viadin H» نامیدند تا ببینند برچسب‌ها چگونه بر باورهای پیشین ۲,۱۶۴ شرکت‌کننده تاثیر می‌گذارد. هر شرکت‌کننده به طور تصادفی یکی از چهار برچسب مکمل را دید، که تنها در نوع ادعای مرتبط با سلامت متفاوت بود. این موارد شامل «حمایت از سلامت قلب»، «حمایت از عملکرد شناختی»، «سلامت مغز» و بدون برچسب بود. پس از مشاهده برچسب، شرکت‌کنندگان پاسخ دادند که آیا فکر می‌کنند مکمل می‌تواند از بیماری‌هایی مانند حمله قلبی، نارسایی قلبی، سکته، زوال عقل، پوکی استخوان، یا سرطان پیشگیری یا آنها را درمان کند یا خیر.

برای مکمل روغن ماهی، افرادی که برچسب «حمایت از سلامت قلب» را دیدند، بیشتر از کسانی که برچسب نداشتند، بیان کردند که مکمل از حمله قلبی یا نارسایی قلبی پیشگیری می‌کند. کسانی که برچسب «حمایت از عملکرد شناختی» را دیده بودند، بیشتر گزارش کردند که روغن ماهی از زوال عقل جلوگیری می‌کند و حافظه افراد مبتلا به زوال عقل را بهبود می‌بخشد. برای مکمل فرضی Viadin H، برچسب‌ها تاثیر بزرگ تری داشتند، زیرا شرکت‌کنندگان نمی‌توانستند پیش‌بازوری درباره فواید سلامتی آن داشته باشند. کسانی که برچسب «سلامت قلب» یا «حمایت از عملکرد قلب» را دیدند، بیشتر گفتند که مکمل از حمله قلبی یا نارسایی قلبی پیشگیری می‌کند و به ترتیب ۴۰ درصد و ۴۰.۵ درصد برای هر برچسب نظرات متفاوت بود. در مقابل، کسانی که برچسب‌های مرتبط با مغز داشتند و احتمالاً گزارش دادند که مکمل از زوال عقل پیشگیری می‌کند یا حافظه را بهبود می‌بخشد، کمتر بودند و ۲/۲۰ درصد برای برچسب «سلامت مغز» و ۲۳.۲ درصد برای «حمایت از عملکرد شناختی». این مطالعه محدودیت‌هایی دارد. عمدتاً، این یک نظرسنجی درباره برداشت‌های مردم بود، نه اینکه چنین اثری واقعا خرید یا مصرف مکمل‌ها را تغییر می‌دهد یا خیر. احتمال بروز مشکلات در گزارش خوداظهاری وجود دارد، زیرا شرکت‌کنندگان می‌توانند پاسخ‌ها را تصادفی انتخاب کنند یا پاسخ‌هایی بدهند که فکر می‌کنند از آنها انتظار می‌رود.

با این حال، یافته‌ها مسائل جالب و مهمی را مطرح می‌کنند. طبق قانون، ادعاهای ساختار/عملکرد، مانند «حمایت از سلامت قلب»، نباید به پیشگیری یا درمان بیماری اشاره کنند. با این حال، مطالعه نشان می‌دهد که بسیاری از مصرف‌کنندگان آن‌ها را این گونه تفسیر می‌کنند. نویسندگان مطالعه استدلال می‌کنند که این بیانیی‌ها باید به عنوان ادعاهای سلامتی بازطبقه بندی شوند، که نیازمند شواهد علمی و بررسی سازمان غذا و دارو است. آن‌ها گفتند که این کار سوءتفاهم مصرف‌کننده را کاهش

می‌دهد.
انتهای پیام