

روش صحیح نگه داری ویتامین ها و مکمل ها



طرز نگه داری داروهای ویتامین و مکمل از اهمیت زیادی برخوردار است. آیا مکمل ها را در یخچال، روی کابینت آشپزخانه و... نگه داری می کنید؟ در این مطلب به نقل از «Prevention» به نکاتی درباره نحوه نگه داری از داروهای ویتامین و مکمل اشاره شده است که می تواند برای خوانندگان صفحه سلامت مفید باشد.

سلامت نیوز : طرز نگه داری داروهای ویتامین و مکمل از اهمیت زیادی برخوردار است. آیا مکمل ها را در یخچال، روی کابینت آشپزخانه و... نگه داری می کنید؟ در این مطلب به نقل از Prevention؛ به نکاتی درباره نحوه نگه داری از داروهای ویتامین و مکمل اشاره شده است که می تواند برای خوانندگان صفحه سلامت مفید باشد.

* بهتر است برای نگه داری از مکمل ها از یخچال صرف نظر کنید؛ باید داروهای مکمل و ویتامین در مکان خشک و خنک نگه داری شود.

اگرچه یخچال خنک است اما مرطوب است و اثرگذاری و عمر مفید این داروها را کاهش می دهد. مگر این که در قوطی مربوط به نگه داری دارو که رطوبت گیر مخصوص دارد، در یخچال نگه داری شود.

* در خصوص نگه داری این گونه داروها در آشپزخانه تجدیدنظر کنید؛ از آنجا که اغلب داروهای ویتامین همراه با غذا خورده می شود، نگه داری آن ها در آشپزخانه منطقی به نظر می رسد، اما مشکل این است که رطوبت آشپزخانه به علت استفاده از فر و گاز و یخچال بالا و پایین می رود. بنابراین بهتر است قرص ها را در مکان دیگری نگه داری کنید.

* در مکان خشک و دور از دسترس کودکان نگه داری کنید؛

* مصرف دوز بالای مکمل ها ممکن است سمی باشد، قرص ها را در ظرف اصلی خود و دور از دسترس کودک نگه دارید. قفسه ها یا کابینت های نزدیک به لوله آب داغ مکان مناسبی برای نگهداری دارو نیست.

* قرص ها را از ظرف خود به ظرف دیگر جابه جا نکنید، ممکن است برای حفظ کیفیت دارو نیاز به بسته بندی خاص باشد. برخی از داروهای مکمل به محض قرار گرفتن در معرض نور اثرگذاری خود را از دست می دهد. بنابراین قرص ها را جابه جا نکنید.

* تاریخ انقضا را کنترل کنید؛ اگر چه ممکن است مکمل از تاریخ گذشته باعث مرگ مصرف کننده نشود، اما بی گمان تاثیر مثبتی نیز نخواهد داشت. با گذشت زمان، داروهای ویتامین اثرگذاری خود را از دست می دهد.