

۴ اشتباه رایج در مصرف مکمل‌های غذایی

به طور خلاصه باید گفت که هر نوع مکملی بهتر است تحت نظر پزشک مصرف شود. فراموش نکنید که هیچ چیز جای تغذیه سالم و متنوع را نمی‌گیرد.



همشهری آنلاین: به طور خلاصه باید گفت که هر نوع مکملی بهتر است تحت نظر پزشک مصرف شود. فراموش نکنید که هیچ چیز جای تغذیه سالم و متنوع را نمی‌گیرد.

حتما انواع مکمل‌های غذایی را می‌شناسید. برای همه ما پیش می‌آید که گاهی به دلیل شرایط خاص به مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف رو بیاوریم؛ اما توجه داشته باشید که گاهی دچار خطاهایی نیز می‌شویم. با ما باشید تا با 4 اشتباه رایج در مصرف مکمل‌ها آشنا شوید.

۱- مصرف مکمل‌ها با داروها ایده خوبی نیست

ترکیبات موجود در برخی مواد غذایی مانند آب گریپ فروت، چای، کلم‌ها و غیره می‌تواند با برخی از داروها تداخل کرده و اثرات آن‌ها را کاهش یا افزایش داده و باعث بروز عوارض جانبی شود. در واقع لازم است که در حین مصرف برخی از داروها مانند آنتی بیوتیک‌ها، داروهای آرامبخش، داروهای ضدافسردگی یا داروهای ضدانعقاد به خصوص داروهای ضدویتامین K از مصرف انواع کلم مانند بروکلی، گل کلم و غیره بپرهیزید.

به خاطر اینکه این مواد غذایی حاوی ویتامین K هستند و امکان دارد در تاثیر داروها اختلال ایجاد کنند. این مشکل با مصرف همزمان مکمل‌های غذایی با برخی داروها نیز بروز می‌کند. یادتان باشد از پزشکتان در خصوص مصرف همزمان مکمل‌ها با داروها سوال کنید. اگر لازم باشد این داروها را همزمان مصرف کنید لازم است که بین مصرف آن‌ها یک فاصله یک تا دو ساعته ایجاد کنید.

۲- حواستان به مصرف بیش از اندازه باشد

معمولا نمی‌شود تغذیه نامتعادل را با مصرف مکمل‌های غذایی جبران کرد. اگر تغذیه تان به گونه ای است که برخی مواد غذایی را زیاد مصرف می‌کنید در حالیکه از گروه‌های غذایی دیگر غافل می‌شوید باید بدانید که امکان دارد مصرف مکمل به جای جبران کمبود باعث تشدید زیاده روی در جذب برخی مواد مغذی شود و اختلال ایجاد کند. توجه داشته باشید که در اکثر موارد با داشتن تغذیه ی سالم می‌توان مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین کرد و نیازی به مصرف مکمل نخواهد بود.

۳- مصرف همزمان چند مکمل درست نیست

اکثر مکمل‌های غذایی بمب ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که تاثیر ضداسترسی، ضدپیری و غیره دارند. برخی از این مکمل‌ها حاوی ترکیبات یکسانی هستند در نتیجه مصرف همزمان چند مکمل امکان جذب دز بالایی از یک ویتامین یا ماده ی معدنی را بالا می‌برد. در نتیجه بهتر است هر نوع مکمل را تحت نظر پزشک مصرف کنید.

۴- مصرف طولانی مدت مکمل‌های غذایی ممنوع

مصرف چند ساله مکمل غذایی به هیچ عنوان بدون نظر و توصیه پزشک معالج توصیه نمی‌شود. مناسب ترین دوره مصرف مکمل غذایی بین 20 یا 30 روز است.

به طور خلاصه باید گفت که هر نوع مکملی بهتر است تحت نظر پزشک مصرف شود. فراموش نکنید که هیچ چیز جای تغذیه سالم و متنوع را نمی‌گیرد. داشتن تغذیه حاوی مواد غذایی متنوع بهترین روش برای جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز عملکردهای مختلف بدن است.

منبع: e-sante