

مصرف خودسرانه مکمل‌های غذایی ، زیان آور است

وزارت بهداشت هشدار داد از آنجا که مصرف بی‌دلیل یا نابجای مکمل‌های غذایی می‌تواند اثرات زیانبار فراوانی بر مصرف‌کنندگان آن داشته باشد، بهتر است...



وزارت بهداشت هشدار داد از آنجا که مصرف بی‌دلیل یا نابجای مکمل‌های غذایی می‌تواند اثرات زیانبار فراوانی بر مصرف‌کنندگان آن داشته باشد، بهتر است شهروندان مواد مغذی و ضروری مورد نیاز بدن خود را بطور طبیعی که در میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، ماهی و سایر غذاهای سالم وجود دارد، تامین کنند.

مکمل‌ها محصولاتی هستند که به صورت خوراکی وارد بدن می‌شوند و شامل ترکیبات غذایی حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، قرص، کپسول، ژل نرم و پودر شربت و موادی هستند که وقتی مواد غذایی نتواند در تامین نیازهای یک فرد، کامل عمل کند، کامل‌کننده نیازهای سلولی انسان به ویتامین‌ها یا املاح هستند.

وزارت بهداشت توصیه کرده است: تجویز مکمل‌های غذایی باید توسط فرد متخصص انجام شود زیرا مصرف بی‌دلیل یا نابجای مکمل‌ها می‌تواند برای سلامتی افراد مضر باشد.

در حقیقت پزشکان مکمل‌های غذایی را با توجه به جنبه‌های فرد شامل وضعیت سلامت، رشد، سن و عوامل دیگر تجویز می‌کنند. در سال‌های اخیر، مکمل‌های غذایی برای بهبود و ارتقای سلامت، تبلیغ و توصیه می‌شوند اما از نظر علمی، واقعیت این است که در شرایط معمول، بهترین راه بهبود سلامت و کاهش خطر بیماری‌ها، مصرف غذاهای سالم و متنوع، با استفاده از گروه‌های متنوع غذایی است. همچنین شاید مصرف برخی از این مکمل‌ها برای ورزشکاران و به خصوص ورزشکاران رشته‌های قدرتی تا اندازه‌ای موثر باشد اما استفاده نابجا و زیاد این مکمل‌ها، دارای عوارض بوده و نباید بدون تجویز پزشک متخصص یا کارشناس تغذیه مصرف شوند.