



مکمل ها به دو دسته مکمل های تغذیه ای و دارویی تقسیم می شوند که مانند هر ترکیب دیگری اگر بی رویه و نابجا مصرف شوند می توانند عوارض کوتاه مدت و یا بلند مدت خفیف و یا کشنده ای داشته باشند.



مکمل های غذایی یا رژیمی با این هدف تجویز می شود که مواد مغذی را که به مقدار کافی در رژیم غذایی معمول فرد دریافت نمی شود، تامین کند. مکمل های ورزشی نیز زیرگروهی از مکمل های غذایی هستند که علاوه بر رژیم غذایی متعادل و با هدف اصلی افزایش عملکرد ورزشی مصرف می شوند بنابراین هدف از تجویز و مصرف مکمل ورزشی در ورزشکاران دریافت مواد مغذی لازم است.

مصرف خودسرانه مکمل های غذایی

امروزه در جامعه ما مصرف خودسرانه مکمل های غذایی افزایش یافته است. برخی از مادران و زنان باردار برای رشد بهتر کودک خود، نوجوانان و جوانان برای حفظ زیبایی پوست و سالمندان برای پیشگیری از بیماری های مختلف، به طور خودسرانه و بدون تجویز پزشک به مصرف مکمل ها روی می آورند. مصرف برخی از مکمل ها اگر با مشورت پزشک یا داروساز باشد به حفظ سلامت و گاهی پیشگیری از بیماری کمک می کند اما از آن جا که عملکرد بدن در جذب بسیاری از ویتامین ها و املاح معدنی با مصرف این داروها تحت تأثیر قرار می گیرد، مشاوره با پزشک برای مصرف مکمل ها ضروری است. استفاده از انواع گروه های غذایی در برنامه روزانه، نیاز فرد را به مصرف مکمل غذایی به حداقل می رساند، بنابراین با رژیم غذایی متعادل و مناسب می توان بسیاری از ویتامین ها و املاح معدنی بدن را تامین کرد و نیازی به مصرف مکمل وجود ندارد.



مصرف مکمل ها اگر به طور خودسرانه و بدون تجویز پزشک باشد عوارض خطرناکی را به همراه دارد. کلیه و کبد با مصرف خودسرانه هر دارو و مکمل به ویژه مکمل ویتامین های محلول در چربی آسیب فراوانی می بیند. اگر مکمل آهن به مقدار زیاد مصرف شود، در کبد رسوب و باعث تخریب تدریجی آن می شود.

مصرف خودسرانه مکمل های ورزشی



در میان مکمل های تغذیه ای، مکمل های پروتئینی پرمصرف ترین مکمل است که ممکن است این نوع مکمل با املاح و ویتامین ها غنی شده باشد. درصد پروتئین ها در مکمل های مختلف از ۲۵ تا ۹۷ درصد می باشد. نکته مهم این است که مصرف پروتئین بیش از نیاز بدن ضرورتاً منجر به تولید ماهیچه نمی شود.



مصرف منطقی مکمل های غذایی



معاونت غذا و دارو یزد

مدیریت نظارت بر مواد غذایی ، آشامیدنی

آرایشی و بهداشتی

تلفن ۳۶۲۸۷۹۰۰

www.ssu.ac.ir/yazdfdo

در باشگاه های ورزشی مرسوم است که مربیان ورزشی که ممکن است حتی تحصیلات آکادمیک هم نداشته باشند و یا تنها کارشناس تربیت بدنی بوده رژیم های غذایی عجیب و غریب و مکمل های متعددی برای ورزشکاران تجویز کنند.



مصرف خودسرانه مکمل های دارویی

وقتی دارویی به طور خودسرانه مصرف شود ، مواد

شیمیایی موجود در آن به جایی از بدن که حساس است

وارد شده و باعث عارضه و بیماری دراز مدت در فرد

می شود پس بهتر با تجویز پزشک مصرف شود.



متخصصینی که معتقد به بیماری زا بودن مصرف بیش از نیاز پروتئین هستند می گویند پروتئین ها خصوصا پروتئین هایی که منشاء حیوانی دارند از نظر فسفات و سدیم غنی بوده و به خوبی در بدن تصفیه نمی شوند. این مواد باعث افزایش دفع ادراری کلسیم می شوند که می تواند بر روی استخوان اثرات نامطلوبی داشته باشد.

یکی از شعارهای تغذیه سالم، تعادل در تغذیه است که یک معنی آن این است که بین نیاز و دریافت شما باید موازنه ای برقرار باشد. یکی از هنرهای متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی این است که برآورد نیاز کند و بر مبنای آن رژیم غذایی و در صورت نیاز مکملی را برای فرد تجویز کند

