

الگوی صحیح مصرف مکمل های غذایی

مدرس:

نازنین صائمی

کارشناس ارشد تغذیه

(گرایش مولکولی)

گروه بیوتکنولوژی دانشگاه علوم

پزشکی ایران



>> به نام او که سلامتی بهترین نعمت ز اوست <<



مکمل غذایی چیست؟

- مکمل های غذایی یا Dietary or Nutritional Supplements، موادی هستند که به تامین مواد مغذی مورد نیاز افراد و سایر ترکیباتی که به اندازه کافی در برنامه غذاییشان استفاده نمی شود، **کمک می کنند**.
- مکمل های غذایی در واقع **تکمیل کننده برنامه غذایی** هستند و می توانند در پیشگیری از بیماری های مختلف موثر می باشند.
- مکمل های غذایی **مواد کمکی** و **نه یک جانشین** برای تنظیم یک رژیم غذایی خوب و متعادل هستند.

تعریف مکمل غذایی از نظر FDA

- قابلیت افزوده شدن به رژیم غذایی را داشته باشند.
- شامل یک یا چند ماده‌ی مشخص (ویتامین‌ها، گیاهان دارویی، اسیدهای آمینه یا دیگر اجزاء تشکیل دهنده‌ی آنها) باشد.
- به صورت خوراکی مصرف شود.
- برچسب مکمل غذایی داشته باشد و به عنوان مکمل غذایی در نظر گرفته شود (برچسب بسیار دقیق و با ذکر جزئیات)
- به شکل قرص، کپسول، پودر، عصاره یا مایعات باشد.



انواع مکمل های غذایی کدامند؟

مکمل های غذایی با توجه به **اثرات** و **گروه هدف** خود به ۳ دسته تقسیم می شوند:



➤ مکمل های تندرستی:

✓ شامل انواع ویتامین ها، املاح معدنی، اسیدهای

چرب ضروری

✓ کمک به بهبود سلامت عمومی

➤ مکمل های بیمارستانی:

✓ حاوی درشت مغذی ها و ریز مغذی های ضروری مورد نیاز بیماران است.

✓ کمک به بهبود وضعیت تغذیه ای بیماران و تسریع روند درمان

انواع مکمل های غذایی کدامند؟ ادامه

➤ مکمل های ورزشی



- ✓ شامل پروتئین ها، کربوهیدرات ها، کراتین و اسیدهای آمینه است.
- ✓ کمک به تامین انرژی مورد نیاز بدن ورزشکار
- ✓ ایجاد شرایط مناسب برای فعالیت بهتر از طریق تامین نیازهای تغذیه ای

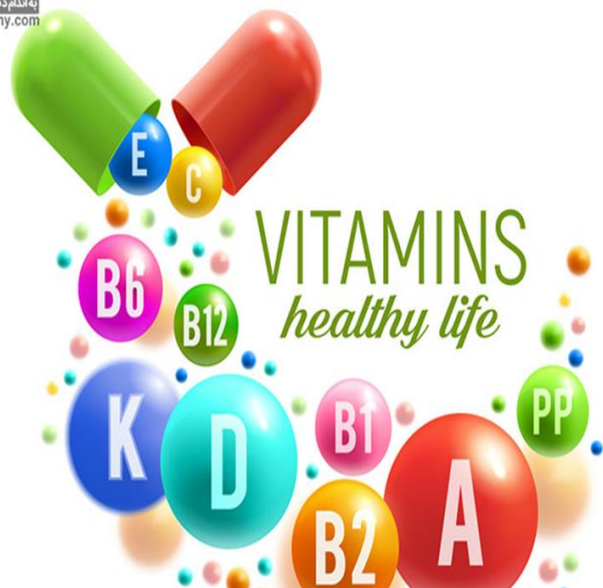
توجه!
مصرف مکمل
های غذایی
برای ورزشکاران
الزامی نیست.



چه کسانی به مصرف مکمل های غذایی نیاز دارند؟

چند نکته مهم:

به انعام دکتر کرمانی
kermany.com



➤ مصرف مکمل های غذایی هیچگاه جایگزین پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل نیست.

➤ مصرف هر نوع از مکمل های غذایی باید با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه انجام گیرد.

➤ هیچگاه مکمل ها را خودسرانه مصرف نکنید.

چه کسانی به مصرف مکمل های غذایی نیاز دارند؟ – ادامه

۱- افراد پر مشغله



۲- افرادی که رژیم غذایی مناسبی دارند اما بسته به شرایطی که از نظر سلامت دارند، نیازشان به برخی از مواد مغذی بیشتر است:

- ✓ ارتقای سلامت عمومی
- ✓ سالمندان
- ✓ زنان باردار
- ✓ کودکان بدغذا یا بی اشتها

چه کسانی به مصرف مکمل های غذایی نیاز دارند؟ – ادامه



✓ ابتلا به برخی از بیماریها (سوء جذب، دیابت، التهاب مفاصل و ...)

✓ کمک به درمان برخی از بیماری ها (پوکی استخوان، آرتريت روماتوئيد و ...)

✓ گیاهخواران

✓ افراد سیگاری

✓ افرادی که بدن آنها برخی مواد غذایی را نمی تواند تحمل کنند یا به آنها آلرژی دارند.



۸ مکمل غذایی محبوب

۱- مولتی ویتامین- مینرال ها



➤ طبق نظر متخصصین مصرف مولتی ویتامین ها با این شرایط بی خطر است:

➤ با نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف شود.

✓ یکبار در روز یا زمان هایی که مواد غذایی کافی دریافت نمی کنید.

✓ بر اساس جنس و سن فرد مصرف کننده باشد.

➤ سعی کنید از مولتی ویتامین هایی استفاده کنید که بتواند شکاف حاصل از کمبود مواد مغذی را برای بدن پر کند.

➤ مصرف بیش از حد و بی رویه مجاز نیست.



۸ مکمل غذایی محبوب – ادامه

۲- مکمل کلسیم

- ضروری برای تنظیم ضربان قلب، انتقال پیام‌های عصبی، تحریک ترشح هورمون‌ها، لخته شدن خون و حفظ سلامت استخوان
- اهمیت مصرف کلسیم پس از سنین رشد به علت دفع روزانه کلسیم از بدن از طریق پوست، ناخن، مو، عرق ادرار و مدفوع.
- جایگزینی کلسیم از دست رفته از طریق رژیم غذایی روزانه (مصرف روزانه ۳ واحد لبنیات کم چرب)
- میزان نیاز روزانه به کلسیم در بزرگسالان: ۱۰۰۰-۱۲۰۰ میلی گرم.
- **عدم تامین این مقدار از رژیم غذایی برای بیشتر افراد**

۸ مکمل غذایی محبوب – ادامه



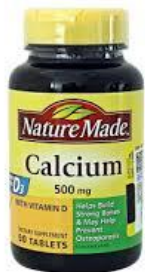
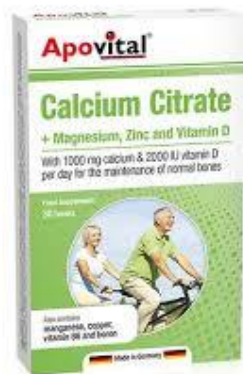
➤ چه کسانی به مصرف مکمل کلسیم نیاز دارند؟

- ✓ عدم تامین کلسیم مورد نیاز روزانه از طریق رژیم غذایی
- ✓ زنان
- ✓ دنبال کردن رژیم گیاهخواری
- ✓ پیروی از رژیم های غنی از پروتئین یا سدیم (دفع کلسیم بیشتر از بدن)
- ✓ کاهش توانایی بدن در جذب کلسیم به علت بیماری (بیماری کرون یا بیماری روده التهابی)
- ✓ تحت درمان بودن با کورتیکواستروئیدها طی یک دوره طولانی
- ✓ داشتن استئوپورز یا پوکی استخوان



۸ مکمل غذایی محبوب - ادامه

➤ انواع مکمل های کلسیم



- ✓ سیترات، گلوکونات، کربنات و لاکتات کلسیم
- ✓ بدن به راحتی اغلب مکمل های کلسیم را جذب می کند.
- ✓ بهترین جذب کلسیم در بدن هنگامی است که چندین بار و به مقدار کمتر از ۵۰۰ میلی گرم در روز مصرف شود.
- ✓ کربنات کلسیم با غذا مصرف شود.
- ✓ سیترات کلسیم محدودیت زمانی برای مصرف ندارد.
- ✓ مکمل سیترات کلسیم به دلیل بالاتر بودن میزان کلسیم المنتال بیشتر مورد توجه و استقبال است.

۸ مکمل غذایی محبوب – ادامه

عوارض جانبی مصرف مکمل کلسیم

- مصرف بیش از ۱۳۰۰ میلی گرم در روز می تواند منجر به بروز عوارض جانبی شود.
- ✓ یبوست (افزایش مصرف مایعات و فیبرها یا تغییر نوع مکمل)
- ✓ نفخ
- ✓ افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه (در صورت وجود سابقه خانوادگی)
- ✓ هیپرکلسمی (در موارد نادر)
- ✓ افزایش خطر بیماری قلبی (وجود اختلاف نظر)

تقسیم مکمل کلسیم
مصرفی به چند دوز در
روز می تواند عوارض
گوارشی این مکمل را
کم کند.

۸ مکمل غذایی محبوب – ادامه

➤ تداخلات دارویی و غذایی با مکمل کلسیم

✓ لووتیروکسین

مصرف لووتیروکسین و کلسیم باید
حداقل ۴ ساعت با یکدیگر اختلاف
زمانی داشته باشند.

✓ لیتیم (اختلالات دو قطبی و افسردگی و ...)

✓ سوتاتول (نوعی دارو جهت درمان آریتمی‌های قلبی): کاهش اثر دارو

حداقل ۲ ساعت قبل یا ۴ ساعت
پس از مصرف سوتاتول، کلسیم مصرف
کنید.

✓ آهن: تداخل آهن با مکمل سیترات کلسیم

۸ مکمل غذایی محبوب – ادامه

- سبزیجات حاوی اگزالیک اسید (اسفناج) و نوشیدنی های کافئین دار (قهوه و چای)، جذب کلسیم را کاهش می دهد.
- در لبنیات پر چرب و پر نمک جذب کلسیم کمتر است.



۸ مکمل غذایی محبوب – ادامه

۳- ویتامین های گروه B (B-Complex)

- شامل ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسید پانتوتنیک، B6، B7، B9 و ویتامین B12
- معمولا نیازی به مصرف مکمل ویتامین های گروه B در صورت تغذیه سالم و متنوع نیست.
- موثر بودن در کاهش استرس و اضطراب
- هیچ نگرانی نسبت به مسمومیت آن ها وجود ندارد (محلول در آب).
- مقدار اضافی این ویتامین ها از طریق ادرار دفع می شود.
- مکمل یاری با ویتامین B12 در سالمندان توصیه می شود.
- مکمل یاری با این ویتامین تنها با وجود شرایط خاص از
- نظر سلامتی و با تجویز پزشک توصیه می شود.
- انواع: قرص، کپسول و شربت و آمپول B-complex



۸ مکمل محبوب – ادامه

۴- ویتامین C

- از ویتامین ها محلول در آب است.
- به وفور در انواع مرکبات و سبزیجات یافت می شود.
- مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم از آن بی ضرر است.
- مقدار اضافی این ویتامین از طریق ادرار دفع می شود.
- مسمومیت ایجاد نمی کند.
- در بهبود سرماخوردگی و زخم موثر است.
- به جذب بسیاری از املاح کمک می کند.
- انواع مکمل های ویتامین C: جوشان، قرص و شربت



www.shafa-market.com
داروخانه کفایم



۸ مکمل محبوب – ادامه

۵- ویتامین D (D3)



➤ چنانچه کمبود این ویتامین با آزمایش مشخص شود، دریافت مکمل توصیه می شود.

➤ اکثر افراد دچار کمبود این ویتامین هستند.

➤ مصرف روزانه ۱۰۰۰ واحد ویتامین D برای کودکان و بزرگسالان بی خطر است.

➤ مصرف بیش از حد توصیه شده از این

ویتامین می تواند ایجاد مسمومیت کند (مقادیر بالاتر از 150 ng/ml)

۸ مکمل محبوب – ادامه

۶- روغن کبد ماهی (امگا-۳)

➤ بهبود دهنده بسیاری از فعالیت های روزانه بدن (چربی سوزی، عضله سازی و ...)

➤ ارتقای سلامت عمومی و بهبود کارکرد بدن

✓ کاهش سطح چربی خون

✓ کاهش فشار خون

✓ کاهش التهابات

✓ بهبود بینایی

✓ تقویت سیستم ایمنی



➤ پیشگیری و بهبود برخی از بیماری ها

✓ بیماری قلبی و سکته (کند کردن ساخت پلاک های آتروسکلروتیک)

✓ سرطان

✓ آرتروز

✓ دیابت

✓ بیش فعالی

✓ کاهش سفتی مفاصل



۸ مکمل غذایی محبوب – ادامه

➤ میزان دوز مطلوب روغن ماهی :

✓ ۱-۳ گرم از ترکیب (EPA) و (DHA) در روز

✓ تعداد کیپسول های لازم روزانه بر اساس هر برند فرق می کند.

➤ عدم ایجاد عوارض مسمومیت با این دوز مصرفی.

➤ مصرف این مکمل با غذا توصیه می شود.



۸ مکمل محبوب – ادامه

۷- مکمل گلوکز آمین- کندرویتین



- گلوکز آمین ماده‌ایی که به طور طبیعی در بدن وجود دارد و فرآیند تولید و ترمیم غضروف آسیب‌دیده را تحریک می‌کند.
- این مکمل به تقویت خاصیت کشسانی مفاصل کمک می‌کند.
- کیفیت زندگی سالمندان را ارتقاء می‌دهد.
- هدف از مصرف: کاهش درد مفاصل بیماران و ترمیم غضروف مفصلی است.
- میزان تاثیر به میزان و شدت بیماری بستگی دارد.

۸ مکمل غذایی محبوب – ادامه

➤ آیا مصرف قرص گلوکز آمین کندرویتین برای همه ایمن است؟



- ✓ دیابت
- ✓ آسم
- ✓ مبتلایان به آلرژی
- ✓ زنان باردار و شیرده
- ✓ مبتلایان به سرطان
- ✓ مبتلایان به بیماری های خونی و گردش خون
- **مصرف حتما با نظر پزشک انجام گیرد.**

➤ فواید قرص گلوکز آمین کندرویتین

- ✓ جلوگیری از تجزیه غضروف ها
- ✓ جلوگیری از ساییدگی مفاصل به دلیل افزایش سن یا برخی از بیماری ها (استئوآرتریت لگن یا زانو)
- ✓ افزایش مایع میان مفصلی
- ✓ موثر در درمان بیماری های تخریبی مفاصل
- **عوارض مکمل گلوکز آمین کندرویتین**
- ✓ مشکلات گوارشی (یبوست و اسهال و سوء هاضمه)
- ✓ سردرد
- ✓ بثورات پوستی
- ✓ خواب آلودگی

۸ مکمل غذایی محبوب-ادامه

۸- مکمل های ورزشی



- شامل طیف گسترده‌ای از مکمل های غذایی با اثرات متنوع
- ✓ بهبود عملکرد ورزشی
- ✓ افزایش توده عضلانی
- ✓ جلوگیری از تحلیل توده عضلانی
- ✓ افزایش سرعت ریکاوری
- ✓ تاخیر در بروز خستگی



- مواد تشکیل دهنده : پروتئین ها، اسیدهای آمینه، کراتین، املاح، ویتامین ها، کربوهیدرات ها و ...
- موجود به اشکال قرص، پودرها، مواد یا نوشیدنی های فرموله شده
- برای انتخاب مکمل های ورزشی با دقت عمل کنید.

اما

ورزشکاران الزامی به مصرف مکمل های ورزشی ندارند.

۸ مکمل غذایی محبوب – ادامه



➤ کراتین

- ✓ یکی از محبوب ترین مکمل ها
- ✓ موثر بر بهبود و بازسازی عضلات در ورزشکارانی که تمرینات سنگین مداوم انجام می دهند.
- ✓ موثر بر بهبود و بازسازی عضلات در ورزشکارانی با فعالیت های مستمر ورزشی کوتاه مدت (دوی سرعت و وزنه برداری)
- ✓ کم تاثیر بر روی ورزشکاران استقامتی یا میدانی
- ✓ حتما قبل از مصرف این مکمل با پزشک مشورت کنید (عوارض و تداخلات دارویی).
- ✓ مصرف بیش از حد دارای عوارض می باشد (آلرژی، دهیدراته شدن بدن، دل درد و تهوع، گرفتگی عضلات و اضافه وزن)
- ✓ در صورت مصرف این مکمل آب کافی بنوشید.

➤ آمینو اسید تراپی باید در ورزشکاران با احتیاط صورت پذیرد.

نکاتی برای انتخاب مکمل غذایی مناسب

- FDA
- ✓ هیچ اختیاری و نظارتی بر مکمل‌های غذایی ندارد (عدم تایید از نظر ایمنی یا اثر بخشی)
- ✓ عدم تایید ادعاهای شرکت‌های سازنده انواع مکمل‌ها توسط FDA
- ✓ هشدار مصرف در صورت ارائه گزارش مشکل در رابطه با یک محصول مشخص و جمع‌آوری محصولات نایمن
- قبل از دریافت هرگونه مکمل ابتدا با پزشکتان صحبت کنید.
- از برندهای قابل اعتماد و تجربه‌شده در بازار استفاده کنید.
- مطمئن شوید محصول مورد نظر همان تأثیری را دارد، که مدعی آن است.
- مراجعه به سایت محصول
- مطلع شدن از نظرات دیگر مصرف‌کنندگان

برچسب شناسه مکمل ها یا supplement facts

SUPPLEMENT FACTS

Daily serving size: 4 Capsules (1200mg)

Servings Per Container: 30

Lot: MHF-0123	Amount Per Serving	%RI*
Oyster Extract Powder	1.2g	[^]
Vitamin B12 (from oyster extract powder)	0.9 ug	38%
Iodine (from oyster extract powder)	16.7 ug	11%
Zinc (from oyster extract powder)	2.4 mg	24%
Selenium (from oyster extract powder)	4.3 ug	8%
Copper (from oyster extract powder)	0.18 mg	18%

*%RI = % Daily Reference Intake

[^] Daily Value not established

➤ برچسب غذایی یا شناسه مکمل ها حاوی:

- ✓ نوع مواد موجود در مکمل
- ✓ مقدار موجود اجزاء ترکیبی در هر دوز مکمل
- ✓ لیست سایر مواد افزودنی
- ✓ نحوه و میزان استفاده
- ✓ چه میزان از نیاز روزانه شما به هریک از مواد موجود در آن را تامین می کند (مولتی ویتامین- مینرال ها)
- ✓ اعتماد کامل مصرف کننده را در مورد مواد تشکیل دهنده محصول به درستی جلب کند.



مهمترین تداخلات دارویی با مکمل های غذایی

➤ ویتامین K:

- ✓ کاهش اثر رقیق کننده داروی وارفارین یا (Coumadin)
- ✓ دو هفته قبل از هر گونه عمل جراحی مصرف این مکمل بایستی قطع شود.

➤ ویتامین E:

- ✓ مصرف هم زمان وارفارین یا آسپرین همراه با ویتامین E می تواند میزان رقیق شدن خون را افزایش دهد.
 - ✓ افزایش خطر خونریزی های داخلی در بیماران
 - ✓ دو هفته قبل از هر گونه عمل جراحی مصرف این مکمل بایستی قطع شود.
- مکمل های آنتی اکسیدان مانند ویتامین C و E می توانند اثر برخی از داروهای شیمی درمانی را کم کنند.

مهمترین تداخلات دارویی با مکمل های غذایی

➤ آهن و کلسیم می تواند جذب برخی داروها (مانند آنتی بیوتیک ها) را دچار اختلال نماید و باید بین مصرف آنها فاصله زمانی مناسب وجود داشته باشد.

➤ مصرف بیش از حد آهن می تواند سبب تهوع، استفراغ یا آسیب کبدی و حتی دیابت شود.

➤ ویتامین های محلول در چربی (A, D, E, K)

✓ در صورت مصرف بیش از حد نیاز می توانند باعث بروز مسمومیت شوند.

✓ مصرف بیش از حد ویتامین A می تواند سبب آسیب کبدی، سردرد، کاهش مقاومت استخوانی یا ناهنجاری های دوران جنینی شود.

✓ علائم مصرف زیاد ویتامین D: افزایش کلسیم خون، تهوع و استفراغ، خستگی، تشنگی و نارسایی کلیه ها

➤ کورکومین و گلوکز آمین

✓ عدم مصرف همزمان با داروهای رقیق کننده خون نظیر وارفارین، کلوییدوگرل به دلیل خاصیت رقیق کنندگی خون.

✓ دو هفته قبل از هر گونه عمل جراحی مصرف این مکمل بایستی قطع شود.

- *FDA, United States Food & Drug Administration. Tips for Dietary Supplements Users.*
- *https://pooyanclinic.ir*
- *https://www.darmankade.com*
- *https://www.chetor.com*
- *https://kermany.com/dietary-supplement*
- *https://doctoreto.com/blog/vitamin-d-toxicity*

از توجه شما سپاسگزارم

