



# مصرف خودسرانه مکمل ممنوع!



دکتر سیدضیاءالدین مظهري  
متخصص تغذیه و رژیم درمانی  
ناایب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی  
dr\_z\_mazhari@yahoo.com  
@Dr.z.mazhari



با تغذیه از منابع طبیعی اضافه دریافت ویتامین‌ها امکان‌پذیر نمی‌باشد، ولی با استفاده خودسرانه از مکمل‌ها، امکان اضافه دریافت به ویژه ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E, K) وجود دارد. هایپروویتامینوز این ویتامین‌ها صدمات جدی به سلامتی مصرف‌کننده وارد می‌سازد. در این نوشتار، چگونگی استفاده به موقع، با چه میزان و تا چه زمانی ویتامین‌ها و با مکمل‌های مختلف که باید مورد استفاده قرار داده شوند، مورد بحث قرار داده خواهد شد تا کمبودهای احتمالی برطرف و سلامتی و شادابی تضمین و تثبیت گردد.

tagzhiye@zendegionline.ir

www.zendegionline.ir

## چرا گرایش به خرید و مصرف خودسرانه ویتامین‌ها و مکمل‌ها زیاد است؟

توان بازدارندگی آن در قبال ویروس کرونا و انواع جهش‌های احتمالی به نحو بسیار چشم‌گیر و اثرگذارتر از سابق آغاز شد و کماکان جریان دارد و در نتیجه این سرمایه‌گذاری تبلیغاتی بر آمار فروش ویتامین C در سطح داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها ۹۴ درصد در کشور آلمان افزوده شد، به طوری که آقای کلاوس مولر؛ رئیس اتحادیه مرکز نظارت بر مصرف را در سال ۲۰۲۱ بر آن داشت تا اعلام نماید که یک سوم افراد کشور به جای بهبود کمیت و کیفیت و تنوع بخشیدن به تغذیه روزمره‌شان، به میل کردن انواع محصولات تقویتی عرضه شده اکتفا می‌نمایند.



بعد از بروز و شیوع پاندمی کرونا در سال ۲۰۱۹ میلادی (کووید ۱۹) از سه ماهه اول سال ۲۰۲۰ تبلیغات جهان‌شمول بسیار گسترده‌ای در مورد نقش و اثر تقویتی انواع مکمل‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی بر عملکرد سیستم دفاعی و افزایش

اول این سؤال را مورد بحث قرار می‌دهیم که چرا ما تا این اندازه گرایش به خرید و مصرف خودسرانه ویتامین‌ها و مکمل‌های رنگارنگ داریم. برای اینکه یک گردش اقتصادی چندین هزار میلیاردی با بهره‌گیری از تمامی تکنیک‌های مافوق مدرن تبلیغاتی صوتی، تصویری و نوشتاری جهت القای باورهای غلط در تمامی اوقات شبانه‌روز در تلاش و کوشش می‌باشد، به طور نمونه در سال ۲۰۱۹ در کشور آلمان، ۲/۲ میلیارد یورو برای خرید و مصرف مکمل‌های مختلف از قبیل ویتامین‌ها، مینرال‌ها، اسیدهای آمینه، فیبرها و دمنوش‌ها برای تولیدکننده‌ها سودآوری داشته است.



### ← باورهای غلط

مصون و محفوظ بمانند و نباید ترسی از سوء تغذیه از بابت عدم دریافت انواع ریز مغذی‌ها از طریق خوردن و خوراک متنوع و متعادل به دل راه بدهند و برای بازار با بی گسترده‌تر برای تولیدات خود از سال ۱۹۷۰ این تصور را به مردم القا نموده‌اند که در طول سال‌های متمادی از بهره‌برداری از زمین جهت کشت و زرع و تامین نیازهای خوردن و خوراک دام و طیور زمین ذخایر خود را از دست داده است.

که می‌توانند نیازهای مبرم خودشان را به ویتامین‌ها و مواد معدنی کلیدی، از طریق قرص، کپسول، پودر و شربت به طور کامل فراهم نموده و سیستم دفاعی‌شان را تقویت کنند و از ابتلا به بیماری‌ها

متأسفانه به علت عدم وجود نظارت قانونی بر تولیدات و فروش انواع مکمل‌ها و عدم اجبار و نیاز به ارائه نسخه تجویزی از طرف کادر درمانی ذی صلاح، یک نوع لجام گسیختگی در مصرف و فرصت ایده‌آل برای سودجویان سبزی‌ناپذیر در تمامی کشورهای جهان پدیدار نموده است، لذا باورهای غلط القایی از یک سو و تبلیغات غلط و سودجویانه از سوی دیگر، این تفکر، اندیشه و باور را در اکثریت جوامع دنیا گسترش داده



### ← باور غلط دیگری که در ذهن و اندیشه مردم رسوخ داده‌اند

از قشر مرفه سوق یافته به غذاهای وارداتی و تک‌خوری‌ها، به انواع بیماری‌های حاد و مزمن دچار می‌گردند و در صورت ابتلا نیز در کوتاه زمانی شفا پیدا کرده و به فعالیت‌های روزمره‌شان ادامه می‌دهند.

کم‌درآمدی به اثبات رسانیده‌اند که بدون یاری جستن از این تولیدات رنگارنگ و جورا جور، با کم‌خوری و پایبندی به غذاهای سنتی تلفیقی و متنوع‌شان و عدم گریز از سفره پر برکت خانواده، به ندرت و خیلی کمتر

خرید و مصرف خودسرانه ویتامین‌ها و مکمل‌های تولید و عرضه شده، باعث پیشگیری و یا درمان انواع بیماری‌های شایع و نادر در مصرف‌کننده‌ها می‌شود. بی‌پایه بودن این تئوری را گروه گسترده افراد

### ← باور درست



درست برعکس ادعای تولید، توزیع و تبلیغ‌کنندگان مکمل‌ها و ریز مغذی‌های مختلف، نه تنها با روش‌های اصولی و اساسی، به ذخایر زمین‌های کشاورزی کشورهای اروپایی افزوده شده، بلکه گروه‌هایی که به راهنمودهای دانشوران علوم تغذیه در قبال سبک زندگی، تناسب، تعادل و تنوع در خوردن و خوراک عمل نموده‌اند، هرگز نیازی به خرید و میل کردن مکمل‌های صنعتی پیدا نکرده‌اند. متأسفانه در اکثریت قریب به اتفاق



تمامی عملکردهای نسبت داده شده از طرف تولیدکنندگان از قبیل: شفابخشی در بیماری‌ها، ایجاد رویش و پرپشتی مو، نرمی و صافی پوست، افزایش توان جسمی و جنسی، گسترش وسعت فکر و اندیشه و قدرت و توان یادگیری و یادآوری و... به اثبات نرسیده است، ولی آنچه که معلوم و مشخص شده، این است که استفاده خودسرانه یا تجویز بیش از نیاز اغلب ویتامین‌ها و مواد معدنی، صدمات و لطمات قابل توجه و با جبران‌ناپذیری را موجب گردیده است.

در شماره بعد به ادامه مطلب می‌پردازیم.