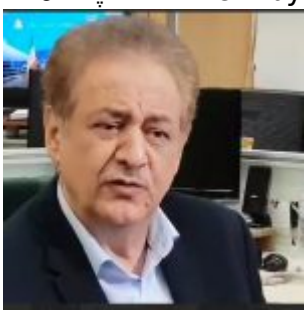
خیلی از مردم روش درست مصرف مکمل‌ها را نمی‌دانند

written by پگاه حبیبی | ۱۴۰۰/۱۱/۲۰



همه‌گیری کرونا، توجه مردم به سلامتی و موارد مرتبط با آن‌را افزایش داد و خیلی از کسانی که پیش‌تر به وضعیت بدن یا تغذیه‌ی خود اهمیت نمی‌دادند، روش خود را تغییر دادند. دریافت مواد مغذی و راه‌های افزایش سیستم ایمنی بدن جزو نکاتی است که بیشتر افراد برای پیشگیری یا درمان کرونا، در نظر دارند. تاثیر ویتامین‌ها و مواد معدنی بر افزایش سطح ایمنی بدن باعث شده است مردم بیشتر سراغ مکمل‌ها بروند به ویژه آن‌که هرازگاهی خبری درباره‌ی تاثیر یکی از این ریزمغذی‌ها منتشر می‌شود که اهمیت روش و میزان درست مصرف را دوچندان می‌کند. با دکتر مسعود مردانی؛ استاد گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو کمیته‌ی علمی کشوری کرونا، درباره‌ی نگاه مردم به مکمل‌ها، اهمیت حفظ سطح بالای ایمنی در شرایط کرونایی، روش‌های افزایش سطح ایمنی و اثر مکمل‌ها در این زمینه گفت‌گو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

• چه افرادی و در چه شرایطی به مصرف مکمل نیاز دارند و برای استفاده‌ی مکمل‌ها چه نکاتی باید رعایت شوند؟

وقتی بدن فرد به هر دلیلی به مکمل نیاز دارد، باید این مسئله پیگیری شود و حتما ویتامین یا مواد معدنی مورد نیاز را دریافت کند. نکته‌ی قابل توجه این است که وقتی مصرف مکمل‌ها از حیطه‌ی نظارت متخصص خارج شود، می‌تواند به استفاده‌ی غیرمنطقی منجر شود و برای فرد عوارضی ایجاد کند.

• آیا مکمل‌ها در پیشگیری یا درمان کرونا اثری دارند؟

نقش ویتامین دی در کمک به پیشگیری و درمان کرونا بر همه آشکار شده است و کسی نمی‌توان آن‌را انکار کند ولی گاهی اطلاعاتی در فضای مجازی منتشر می‌شود که نه تنها درست نیست، حتی می‌تواند به سلامتی فرد آسیب بزند؛ مثلا بعضی افراد به اشتباه فکر می‌کنند اگر روزی یک عدد قرص ۵۰۰۰ ویتامین دی بخورند، به کرونا مبتلا نمی‌شوند یا اگر کرونا گرفته باشند با تزریق آمپول ویتامین دی بهبودی آن‌ها تضمین شده است. در حالی‌که این گونه نیست و نام مکمل‌ها با خودشان همراه است و تکمیل‌کننده‌ی غذایی و دارویی به حساب می‌آیند. در دوره‌ی بیماری باید داروی ضدویروس، داروی ضدالتهاب و داروهای مناسب کنترل کرونا مصرف شوند و در کنار آن‌ها مکمل نیز به مقدار مورد نیاز بدن وجود داشته باشد. در شرایطی که پزشک بیمار را از قبل می‌شناسد یا سابقه‌ی او را می‌داند که کمبود ویتامین دی داشته است، بعد از درمان کرونا تجویز و استفاده‌ی ویتامین دی ادامه پیدا می‌کند تا سطح آن به حد معمول در بدن برسد.

متاسفانه به دلیل تبلیغات اشتباه و غیرعلمی موارد متعددی از مصرف بیش از حد ویتامین دی و عوارضی مانند سرگیجه، سردرد و… مراجعه می‌کنند.

- **آیا مصرف مکمل برای افزایش سطح ایمنی بدن همه‌ی افراد، لازم است یا عده‌ی خاصی به این فرآورده‌ها نیاز دارند؟**

این موضوع بسیار مهم است و خصوصا پس از شیوع کرونا، خیلی اوقات پیش می‌آید بعضی افراد مراجعه می‌کنند و مکملی می‌خواهند که سیستم ایمنی بدنشان را تقویت کند و مانع کرونا شود یا اگر فرزندشان کرونا گرفته است، به وسیله‌ی آن درمان شود. مردم باید بدانند که سطح ایمنی بدن فقط با یک داروی مکمل افزایش پیدا نمی‌کند، ممکن است یک ماده معدنی یا ویتامین سیستم ایمنی را تا حدی تحریک کند ولی بهترین روش برای سالم نگه داشتن و افزایش سطح ایمنی، اصلاح سبک زندگی و سالم زیستن است؛ پرهیز از دخانیات و سیگار، خواب کافی و مناسب، مصرف مواد غذایی تازه و مفید، کاهش غذاهای ناسالم، پرهیز از کنسروها و خوراکی‌های حاوی مواد نگه‌دارنده، کاهش استرس و فعالیت بدنی مناسب. این موارد باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن تقویت شود و به صورت طبیعی کار کند. خیلی افراد به دلیل مشغله‌ی زیاد، خواب کافی ندارند و می‌خواهند با قرص‌ها سیستم ایمنی خود را تقویت کنند که روش درستی نیست. گاهی لازم است برای افزایش سطح سیستم ایمنی بدن از داروهایی استفاده کنیم که گیاهی یا شیمیایی هستند ولی دارو به تنهایی چنین کارکردی ندارد. یکی از نکات مهم این است که مردم ما به شدت عاطفی و احساسی هستند در حالی‌که استرس یکی از چیزهایی است که سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند و باید کنترل شود و در مواردی که به دارو یا مکمل نیاز داریم، از پزشک مشورت بگیریم.

- **بنابراین به نظر می‌رسد آگاهی‌بخشی در این حوزه باید بیشتری شود؟**

بله، در این حوزه به اطلاع‌رسانی و آگاهی دادن مردم در این حوزه بسیار ضروری است و مردم باید بدانند که اگر بدن به این فرآورده‌ها نیاز دارد، نباید در استفاده‌ی آن کوتاهی کنند ولی قرار نیست به طور خودسرانه و بیش از حد به مصرف مکمل‌ها روی بیاورند؛ خصوصا وقتی برایشان لازم نیست.

- **با توجه به نوع تغذیه‌ی بعضی افراد، مکمل‌ها چقدر می‌توانند در جبران مواد مغذی کمک کننده باشند؟**

در این مورد هم آگاهی دادن خیلی مهم است، به عنوان مثال مردم نمی‌دانند برای تامین آهن و پروتئین، عدس و ماش جایگزین‌های خوبی برای گوشت هستند یا فست‌فودها بدون آن‌که مواد مغذی لازم را به بدن برسانند، به دلیل چربی، نمک و مواد نگه‌دارنده برای سلامتی آسیب‌زا هستند. متاسفانه ذائقه‌ی افراد هم تغییر کرده و مصرف این غذاها حتی بین افراد متمول افزایش پیدا کرده و نتیجه‌اش کمبود ویتامین و مواد معدنی در بدن این افراد است. بنابراین آگاهی بخشی و اطلاع‌رسانی درمورد تغذیه‌ی صحیح، ورزش و…، برای افزایش سطح سلامت جامعه ضرورت دارد و باید در این حوزه سرمایه‌گذاری شود تا هزینه‌ی کم‌تری صرف آی‌سی‌یو، اتاق احیا، درمان بیماری قلبی و… شود.

- **مردم ما در اغلب موارد به کلای خارجی اعتماد بیشتری دارند، آیا شما نیز با چنین شرایطی مواجه بوده‌اید؟ نظرتان درباره ی مکمل‌های ایرانی چیست؟**

متاسفانه این نگاه و ترجیح کالای خارجی در همه‌ی زمینه‌ها وجود دارد، نه فقط برای مکمل‌ها، حتی برای آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای تزریقی و حتی قرص‌های معمول مانند استامینوفن و… به دلیل آن‌که پیش از انقلاب داروسازی کشور وابستگی زیادی به خارج از کشور داشت، مردم به آن شرایط عادت کرده‌اند و عده‌ای فکر می‌کنند تمام داروها و فرآورده‌های خارجی بر تولیدات داخلی برتری دارند؛ در صورتی که این موضوع و طرز فکر درست نیست و در خیلی از موراد داروهای تولید داخل در مقایسه با مشابه خارجی، برتری خودش را نشان داده است. حتی در بعضی موارد خود بیماران نیز متوجه این تفاوت شده‌اند و تولید داخل را ترجیح می‌دهند. فکر می‌کنم تولیدکنندگان داخلی غیر از کار روی کیفیت باید درمورد بسته‌بندی و ظاهر تولیداتشان نیز حساسیت بیشتری داشته باشند تا این نگاه تغییر کند.

- **فکر می‌کنید مکمل‌های ایرانی نسبت به گذشته تغییر کرده‌اند؟**

بله، در سال‌های اخیر مکمل‌ها تغییر زیادی داشته‌اند و از نظر ظاهر هیچ تفاوتی با نمونه‌های خارجی ندارند که امیدواریم از نظر کیفیت نیز همین‌طور باشد.
تولیدکنندگان با کمک آزمایش‌های کنترل کیفیت و اعلام این موضوع می‌توانند اعتماد مصرف‌کننده را به محصولات خود جلب کنند. در عین حال به دلیل شرایط اقتصادی کشور، باید قیمت این فرآورده‌ها نیز با توجه به توانایی اقشار مختلف تعیین شود تا بخش گسترده‌تری از عهده‌ی تامین آن بربیایند.