

## پیش گفتار

در گذشته، مکمل‌های غذایی به ویتامین‌ها و مواد معدنی اطلاق می‌شد اما امروزه این صنعت محصولات متنوعی را حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر، آمینو اسیدها، گیاهان دارویی، پروبیوتیک‌ها، و هورمون‌ها بصورت قرص، کپسول، پودر، ژل، عصاره، یا مایع به بازار عرضه می‌نماید.

بسیاری از سالمندان و مراقبین آنها، تحت تأثیر تبلیغات، فکر می‌کنند که اگر این محصولات «سالم» که بطور گسترده در دسترس قرار دارند و دارای این مزایای فوق‌العاده و باور نکردنی می‌باشند، چرا آنها را امتحان نکنند؟ حقیقت این است که همه ما به مکمل نیاز نداریم و مزایای مکمل‌ها ممکن است آنطور که تبلیغات می‌خواهند شما باور نمایید، نباشد. علاوه بر این، ممکن است مصرف مکمل‌های غذایی حتی به سلامت شما آسیب برسانند.

با توسعه فضای مجازی، اخبار بی‌پایه و ساختگی نیز به این مشکل دامن زده است. متأسفانه بی‌توجهی کاربران به منابع اینگونه اخبار و بازخیش آنها بصورت گسترده و بی پروا، مشکل تشخیص دروغ را از راست، دوچندان کرده است.

## آیا سالمندان به مکمل‌های غذایی نیاز دارند؟

تبلیغات معمولاً قول می‌دهند که مکمل حال شما را بهتر نموده، بیماریتان را مداوا کرده، از ابتلای شما به بعضی بیماری‌ها جلوگیری نموده، و به طولانی تر شدن عمرتان کمک می‌کند. بندرت مشاهدات علمی اینگونه ادعاها را تأیید می‌کند. در واقع برخی از مکمل‌ها ممکن است با داروهای مصرفی شما تداخل ایجاد کرده و باعث بروز عوارض جانبی ناخواسته شوند. مصرف اکثر مکمل‌ها در حقیقت فقط هزینه دارد و هیچ‌گونه مزایای سلامتی در پی نخواهد داشت.

## پژوهش‌های علمی در باره مکمل‌ها

حتی محققان پزشکی هم برایشان دشوار است که مزایای بعضی مکمل‌های غذایی را اثبات نمایند. یک مطالعه اخیر در مورد امگا 3 (روغن ماهی) که در باره آن تبلیغات زیادی انجام شده است، نشان داد که این مکمل در کاهش خطر مرگ و میر فرد یا در کم کردن خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی مؤثر نیست. این نتایج مغایر با تصور عمومی بود که می‌پنداشت مصرف اسیدهای چرب امگا 3 ممکن است به جلوگیری و کنترل بیماری‌های قلبی کمک کند.

در رویارویی با این اطلاعات متضاد، مصرف کننده چه باید بکند؟ بهترین توصیه این است که با پزشک مشورت نماید. یک پزشک یا متخصص تغذیه باید تنها منبع اطلاعات و مشاوره در مورد مکمل‌های غذایی باشد. مصرف کننده نباید به توصیه‌های دوستان، همسایه‌ها، فروشندگان مواد غذایی ارگانیک، یا ویزیتورها اعتماد نماید بر این باور که توصیه‌های آنها مبتنی بر تحقیقات ثابت شده است.

## تغذیه و مواد غذایی طبیعی

قاعده مهم این است که هیچ مکملی نمیتواند جایگزین یک رژیم متعادل غذایی شود. مواد موجود در طبیعت مغذی هستند و بدن ما به پردازش ویتامین‌ها و مواد معدنی از منابع طبیعی عادت کرده است.

متأسفانه، افراد مسن ممکن است مشکلاتی در برنامه ریزی و رعایت رژیم غذایی سالم داشته باشند. این موردی است که مکمل‌ها ممکن است در واقع ضروری باشند. اگر شما نگرانید که عزیزتان تمامی مواد مغذی را از مصرف مواد غذایی بدست نمی‌آورد، با پزشک خانواده یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

## رژیم غذایی و تغذیه در سالمندان

مکمل‌ها ممکن است برای سالمندان و افرادی که رژیم غذایی یکنواختی دارند یا تحت رژیم غذایی بخصوصی قرار دارند، مفید باشد. مسائل مختلفی می‌تواند رژیم غذایی این عزیزان را تحت تاثیر قرار دهد. تغییرات در حس ذائقه و بویایی می‌تواند منجر به کم شدن اشتها شود. آلرژی و بیماری مانند بیماری کرون و بیماری سلیاک می‌تواند باعث بروز اختلال در توانایی هضم و جذب مواد مغذی از آنچه که می‌خورند شود. دندان مصنوعی دردناک یا رفلکس بلع ضعیف (دیسفاژی) همچنین می‌تواند بشدت مصرف مواد غذایی را کم نماید.

اگر نگرانید که سالمند تغذیه کامل را از طریق غذا دریافت نمی‌کند، نگرانی‌های خود را با پزشک خانواده در میان بگذارید. برای اطمینان از جلوگیری تداخل دارویی، پزشک را از تمامی داروهای مصرفی تجویز شده، آزاد، و مکمل‌ها آگاه نمایید و بدون مشورت با او، هیچ نوع مکمل غذایی را به عزیز خود ندهید.

## آیا مکمل‌های غذایی بی خطر هستند؟

اگر در نظر دارید از مکمل‌ها برای جبران کمبودهای رژیم غذایی خودتان یا عزیزتان استفاده کنید باید به یاد داشته باشید که عرضه این محصولات، همانند داروهای بدون نسخه یا داروهای تجویزی، توسط سازمانهای مسئول نظارت نمی‌شود. اداره غذا و داروی ایالات متحده (FDA) باید قبل از اینکه سازنده‌ای بتواند داروی تجویزی یا آزادی را به فروش برساند، ایمنی آن دارو را تأیید نماید در حالی که FDA چنین روشی را در مورد مکمل‌ها در دستور کار ندارد. در نتیجه، هیچ کنترلی بر تهیه، بسته بندی، دوز بیان شده، و تبلیغات در مورد اثرات مکمل، وجود ندارد.

## همیشه مصرف بیشتر چیزهای خوب، بهتر نیست

ویتامین‌ها و مواد معدنی مواد مغذی هستند که به طور طبیعی در غذا یافت می‌شوند و همه ما برای ادامه یک زندگی سالم به آنها نیاز داریم. نیازهای تغذیه‌ای ما با بالا رفتن سن، مصرف داروهای مختلف، و ابتلا به بیماری‌ها تغییر می‌کند. به عنوان مثال، ویتامین K یکی از عوامل مهم در انعقاد خون است ولی مصرف مکمل آن، به شکل مولتی ویتامین یا مخلوط با معجون نوشیدنی بعنوان جایگزین غذا، می‌تواند برای افرادی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنند بسیار خطرناک باشد.

بعضی افراد فکر می‌کنند اگر مصرف کمی از یک ماده خوب باشد، حتماً مصرف زیاد آن بهتر است. این لزوماً در مورد ویتامین‌ها و مواد معدنی درست نیست. در بهترین حالت، مصرف بیش از حد یک مکمل خاص، دفع آسان مازاد آنچه که بدن به آن نیاز دارد خواهد بود. ولی این دور ریختن پول است. بسته به نوع مکمل، سن افراد مصرف کننده و سلامت آنها، مصرف بیش از حد مکمل می‌تواند مضر باشد. دوزهای زیاد برخی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و برخی از گیاهان دارویی می‌تواند عوارض جانبی مختلفی مانند تهوع، اسهال، یبوست، سردرد، تشنج، حمله قلبی یا سکته را به دنبال داشته باشد و یا باعث آسیب رسیدن به کبد یا

کلیه شود. شاید مهمتر از همه و مخصوصاً در مورد سالمندان، استفاده از مکمل‌های غذایی، خطر تداخل آنها با داروهای تجویزی سالمند باشد و اثر آنها را ناخواسته زیاد یا کم نماید.

هنگامی که شما یا عزیزتان از یک مکمل غذایی برای یک مشکل سلامتی استفاده می‌کنید، مهم است به یاد داشته باشید که این مکمل را به عنوان یک دارو مصرف می‌کنید. در نتیجه لازم است با یک پزشک یا متخصص تغذیه در مورد اینکه آیا مکمل ضروری است و چگونه می‌توانید آن را با خیال راحت استفاده نمایید مشورت کنید.

منابع و مراجع

[https://www.cochrane.org/CD003177/VASC\\_omega-3-intake-cardiovascular-disease](https://www.cochrane.org/CD003177/VASC_omega-3-intake-cardiovascular-disease)

<https://www.agingcare.com/Articles/Dietary-Supplements-for-Seniors-More-is-Not-Always-Better-133854.htm?>

<https://nccih.nih.gov/health/providers/digest/alzheimers>

www.dardashnia.ir