

آیا مصرف مکمل های مولتی ویتامین مینرال برای سالم ماندن واجب است؟

مکمل های مولتی ویتامین مینرال رایج ترین مکمل های مصرفی در جهان می باشند. که محبوبیت آنها به سرعت در دهه های اخیر افزایش پیدا کرده است. اما آیا واقعا افراد سالم برای سالم ماندن نیاز به مصرف مکمل دارند؟ آیا این مکمل ها برای افزایش دریافت مواد مغذی یا پیشگیری از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی یا سرطان، مفید هستند؟ آیا هیچ خطر سلامتی برای مصرف مکمل های مولتی ویتامین مینرال وجود دارد؟

ویتامین ها (شامل ویتامین A، D، E، K، C، و گروه B مانند B6، B12 و فولیک اسید و غیره) و مینرال ها (شامل آهن، روی، کلسیم، منیزیم، مس، پتاسیم و غیره) مواد مغذی هستند که در مقادیر اندک بدن برای عملکرد خود و سالم ماندن نیاز دارد. اکثر افراد می توانند همه ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنشان را با داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل بدست می آورند.

مکمل های مولتی ویتامین مینرال اصطلاحی است که برای مکمل های حاوی دو یا بیشتر از ویتامین ها یا مواد معدنی استفاده می شود. این مکمل ها میتوانند حاوی چندین ویتامین یا ماده معدنی و در مقادیر متفاوت بوده، همچنین ممکن است حاوی ترکیبات دیگری مانند اسیدهای آمینه، ترکیبات گیاهی یا اسید های چرب باشند. برخی از این ترکیبات ممکن است با عمل برخی داروها تداخل ایجاد کرده و عملکرد آنها را مختل کنند. مکمل های مولتی ویتامین مینرال میتوانند در شکل های مختلفی از قبیل قرص، کپسول، پودر، و به شکل مایع در داروخانه ها، سوپرمارکت ها، و مراکز خرید آنلاین در دسترس باشند. مصرف این مکمل ها بیشتر در میان کودکانی که مادران آنها نیز از مکمل ها استفاده میکنند، افراد با سطح تحصیلات و در آمد بالاتر و با سبک زندگی و رژیم غذایی سالمتر، افراد لاغر و ساکنین کشور های غربی رایج بوده است.

در سرتاسر جهان مکمل های رژیمی یک تجارت بزرگ است. طبق یک گزارش در سال ۲۰۲۲ بازار مکمل های غذایی هند به ارزش ۳۳۱ میلیارد روپیه رسید که انتظار می رود

تا سال ۲۰۲۷ به عدد ۸۴۷ میلیارد برسد که نشان از رشد ۱۴٪ سالانه دارد. اما آیا این مکمل ها یک سرمایه گذاری خوب یا تنها هدر دادن پول هستند؟

مصرف مکمل های مولتی ویتامین مینرال می تواند دریافت ریز مغذی های مورد نیاز بدن را افزایش دهد، و به افراد کمک می کند تا زمانی که مقادیر توصیه شده مورد نیاز از این ویتامین ها و مینرال ها را از رژیم غذایی بدست نمی آورند، از طریق مکمل ها دریافت کنند. یک رژیم غذایی متنوع اصولاً مقادیر مورد نیاز ویتامین ها و مینرال های بدن را تامین میکند. اما با این حال برخی افراد نیاز به مصرف مکمل ها دارند تا نیازهایشان به ویتامین و مینرال ها تامین شود. گیاهخواران، افراد با رژیم های سخت و محدود، زنان باردار و شیرده، افراد سالمند، افراد دچار بیماری های مزمن، زنان با دوره های پر یود شدید، افراد دچار آلرژی های غذایی، اختلالات سوء جذب مانند اسهال، سلیاک، سیستیک فیبروزیس و پانکراتیت، برای رفع کمبود ویتامین ها و مینرال ها ممکن است نیاز به دریافت مکمل داشته باشند.

نتایج یک مطالعه مروری با بررسی و آنالیز نتایج ۸۴ مطالعه پیشین نشان داد که مکمل های مولتی ویتامین مینرال توانستند دریافت این مواد مغذی را افزایش داده و به افرادی که مقادیر مورد نیاز توصیه شده از این مواد مغذی را از غذاهای تازه به تنهایی دریافت نمی کردند کمک کند تا نیازهایشان تامین شود. برخی افراد شامل گیاهخواران مطلق و افرادی که رژیم های غذایی سخت دارند باید از دریافت کافی ویتامین ب ۱۲، کلسیم، آهن و روی از غذاهای طبیعی مطمئن شوند، تا اگر دریافت کافی نداشتند از طریق مکمل مولتی ویتامین مینرال مقادیر مورد نیازشان تامین شود. با این حال مکمل های حاوی دوز بالای مواد مغذی خاصی می توانند اثرات مضر بر سلامتی بگذارند، به خصوص اگر فرد یک رژیم غذایی متنوع و با دریافت کامل از مواد غذایی با ارزش داشته باشد. این مطالعه هیچ اثر مفیدی برای مکمل ها در پیشگیری از سرطان و بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی عروقی مشاهده نکرد. بنابراین به نظر میرسد بهتر است مصرف مکمل ها تنها در صورت نیاز و توصیه پزشک و کارشناس تغذیه شما انجام شود تا از اثربخشی مکمل ها مطمئن بوده و همچنین از عوارض احتمالی مصرف بالای برخی ویتامین ها و مینرال ها پیشگیری شود.