

## عنوان مقاله:

آیا توصیه به مصرف مکمل ها برای سلامت مفید است یا مضر؟

## محل انتشار:

فصلنامه سلامت و ورزش: رویکردهای نوین (سورن)، دوره 2، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسنده:

سپیده فاضلی طاهریان - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

امروزه مکمل های غذایی با این امید که بتوانند ارتقای سلامت را به همراه داشته باشند، به طور گسترده استفاده می شوند. کمبود ریزمغذی ها ناشی از تغذیه ناکافی، از مشکلات شایعی هستند که سلامت عمومی را مورد تهدید قرار می دهند. به عنوان یک اصل، بهبود کیفیت رژیم غذایی نقش اساسی در پیشگیری از عوارض کمبود ریزمغذی ها دارد. اما از طرف دیگر، مصرف مکمل های غذایی حاوی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری در گروه های سنی خاص نیز می تواند به حل کردن این مشکل کمک نماید. به طور مثال تجویز اسید فولیک در زنان در سنین باروری و حاملگی برای پیشگیری از نقایص لوله عصبی، ویتامین D در نوزادان و کودکان و یا کلسیم به اضافه ویتامین D در سالمندان در بهبود سلامت اسکلتی نقش ثابت شده ای دارند. با توجه به شیوع بیماری های غیرواگیر به عنوان یک مشکل جهانی به ویژه انواع سرطان و بیماری های قلبی و عروقی، به عنوان علل اساسی مرگ ومیر، این تئوری مطرح بوده است که مصرف مکمل های حاوی ویتامین - مینرال در پیشگیری از این بیماری ها می تواند موثر باشند. اما اثرات مفید مصرف مکمل های ویتامین در طی سالهای اخیر در پیشگیری از این بیماری ها مورد بحث و تشکیک فراوان به ویژه در افراد با رژیم غذایی با کیفیت می باشد. ما در این مقاله سعی کرده ایم که خلاصه ای از شواهد علمی که بر آن اساس توصیه های مبتنی بر شواهد برای عموم مردم میتوان داشت را ارائه نماییم.

## کلمات کلیدی:

مولتی ویتامین، سلامتی، مکمل، مواد معدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1701068>

