



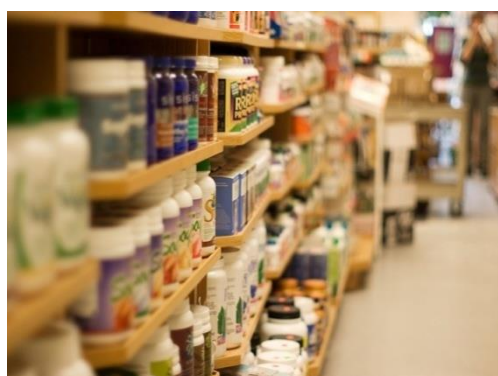
مسمومیت های ناشی از مصرف مکمل های غیر مجاز

بویژه مکمل های ورزشی

معاونت غذا و دارو زابل - اداره نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل

مقدمه: رواج مصرف مکمل های غیر مجاز سلامت جامعه را با تهدید روبرو کرده و میدانی برای سودجویی سوداگران شده چراکه صرف هزینه های درمانی گزاف در پی پیامدهای زیانبار جسمی ناشی از مصرف آنها بار سنگینی را بر دوش مصرف کننده و دولت می گذارد. گرایش جوانان و به ویژه ورزشکاران به استفاده از مکمل های نیروزای غیرمجاز زنگ خطر و تهدیدی برای سلامتی جامعه بوده و نیازمند اتخاذ تدابیر لازم در این زمینه است. مصرف مکمل های مجاز ورزشی مشکلی ندارد و دوپینگ محسوب نمی شود حتی تا زمان برگزاری مسابقات ورزشکار می تواند از آن استفاده کند اما مکمل های غیرمجاز به دلیل داشتن مواد هورمونی و شیمیایی دوپینگ محسوب می شود. بسیاری از جوانان ناآگاهانه اقدام به تزریق موادی برای افزایش حجم بازو نموده در صورتیکه این افزایش حجم کاذب است و به جز آب و روغن چیز دیگری نیست و بدن نیز به شکل نافرمان در آمده که جبران ناپذیر است.

مکمل چیست ؟



کلیه مواد مغذی، غذایی، گیاهی که علاوه بر رژیم غذایی متعادل با هدف افزایش عملکرد بدنی مصرف می شوند. به عبارتی مکمل غذایی با هدف بهبود عملکرد یا جبران کمبود برخی از مواد مغذی توسط پزشک یا متخصص تغذیه تجویز می شود.

روش های گوناگونی برای طبقه بندی مکمل های غذایی و مواد غذایی نیروزا وجود دارند. بر اساس نوع فعالیت ورزشی مکمل ها به دو گروه قدرتی و استقامتی تقسیم می شوند. این دسته بندی ها به صورت زیر است :

مکمل هایی که بر سوخت و ساز انرژی اثر می گذارند مانند کراتین، ال کارنیتین، بیکربنات سدیم و کافئین.

مکمل هایی که احتمالاً بر ترکیب بدن تأثیر می گذارند مانند پروتئین و اسیدهای آمینه، پیکو لینات کروم، بتا هیدروکسی بتا متیل بوتیرات (hmb) و چیتوزان.

مکمل هایی که احتمالاً باعث حفظ سلامت عمومی ورزشکار می شوند مانند گلوتامین، ویتامین ها و مواد آنتی اکسیدان.

مکمل های ارگونومی ممکن است خواص متضاد داشته باشند. مکمل های بدنسازی بخصوص مکمل های استروئیدی می توانند منجر به افزایش فشار خون، آریتمی قلب، ناباروری، اختلالات کبدی، تومور و بروز آکنه گردد.

در نتیجه یافته ها نشان دادند که اکثر ورزشکاران از انواع مکمل ها بر حسب نوع فعالیت، جنسیت و سطح مسابقات استفاده می کنند.

نکته : اضافه شدن کلمات « گیاهی » یا « طبیعی » الزاماً به معنای سالم بودن مکمل نیست .

دلایل مصرف مکمل ها:

- پیشگیری از بیماریهای ناشی کمبود مواد مغذی
- افزایش توانمندی
- مصرف مکمل نسبت به غذا راحت تر است
- از کمبود مواد مغذی پیشگیری می کند
- تاثیر مستقیم کارافزایی دارند

انواع مکمل ها :

غذایی، دارویی، ورزشی

مکمل های غذایی: محصولاتی که تکمیل کننده تغذیه فرد و حداقل حاوی یک ماده مغذی باشند که شامل ویتامین ها، املاح، مواد غذایی فراسودمند، اسیدهای آمینه، سایر ترکیبات مانند آنزیم ها و متابولیت ها می باشد.

تفاوت مکمل غذایی با غذا:

مکمل غذایی خالص تر، کم حجم تر، قابل جذب تر و بدون مواد غیرموثر و مواد زاید است. در مکمل های غذایی ترکیبات غذایی بصورت کربوهیدراتها، اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب و گلیسرول، مواد معدنی و املاح و ویتامین ها که در واقع کوچکترین واحدهای ساختمانی ترکیبات غذایی است موجود است.

چگونه یک مکمل غذایی انتخاب کنیم ؟

۱. در انتخاب مکمل، باید برچسب آن را بخوانید.
۲. تبلیغات برای مکمل ها، تضمین ایمن بودن آنها نیست.
۳. قیمت بالای مکمل تضمین کارا بودن آن نیست.
۴. بهتر است مکمل ها زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف شوند.
۵. بسیاری از مکمل های غذایی صرفاً برای ورزشکاران حرفه ای تهیه می شوند، پس به این مسأله توجه نمایید.

ویژگی های عمومی یک مکمل ورزشی مفید:

- با هدف بهبود تغذیه ورزشی طراحی شده باشد.
- دارای مقادیر کافی از مواد مغذی بوده و با نیازهای غذایی ویژه ورزشکار (پیش از مسابقه، در حین و پس از آن) متناسب باشد.
- منبع خوبی برای تکمیل ذخایر استراتژیک (مثل آهن) باشد.
- تهیه و طرز مصرف آن ساده باشد.
- قابل حمل و دارای بسته بندی مناسب باشد.

- عوارض گوارشی آن اندک یا قابل چشم پوشی باشد.
- باعث بهبود عملکرد ورزشی شود.

به عبارتی «مکمل ورزشی حاوی موادی است که بر اثر مصرف آنها بدن توانایی بیشتری برای تمرین پیدا می کند و این مواد باعث قوی تر شدن ساختار عضله در اثر تمرین بدون مواد هورمونی می شوند و نیز طول عمر کوتاهی در بدن دارند.

مکمل غذایی - ورزشی

مکمل های غذایی - ورزشی برای حمایت تغذیه ای، اختلالات و بیماریها، اهداف خاص، شرایط اقتصادی و رفاهی، سنین رشد و بلوغ، طی دوران بیماری و دستیابی به بهبودی کامل ساخته می شوند. این حمایت تغذیه ای ممکن است در افراد سالم صورت پذیرد و یا برای افراد بیمار در نظر گرفته شود.

مکمل های پزشکی:

- مورد تایید پزشکان یا متخصصین تغذیه
- برای جبران کمبودهای ثابت شده در بدن
- در بعضی از موارد موثر بر عملکرد ورزشی

قبل از مصرف یک مکمل به نکات زیر دقت نمایید:

- ۱- آیا مصرف آن قانونی است؟ (دوپینگ)
- ۲- آیا مصرف آن بی خطر است؟ (عوارض سمی)
- ۳- آیا مصرف آن مؤثر است؟ (اثربخشی)
- ۴- آیا مصرف آن ضروری است؟ (بهبود دهنده کارایی)

آیا تمامی افراد نیازمند استفاده از مکمل هستند؟

چنانچه رژیم غذایی اصولی و علمی باشد تمامی مواد غذایی به اندازه کافی به فرد می رسد و نیاز به حمایت تغذیه ای ندارد. مکمل های غذایی فقط بمنظور حمایت تغذیه ای و برای رسیدن به هدفی خاص تجویز می گردد که توسط پزشک مشخص می گردد.

مشکلات مصرف مکمل های غذایی و ورزشی چیست؟

برخی مکمل ها حاوی موادی هستند که بر روی برچسب آنها نوشته نشده است. بعبارت دیگر مصرف کننده ممکن است مکملی مصرف کند که مواد دیگری داشته باشد که روی برچسب آن نوشته نشده است .

وقتی مصرف کننده بطور کامل نداند که چه چیزی مصرف می کند و از هویت کامل تمامی محتویات مکمل ها بی اطلاع باشد هر گونه خطری محتمل می شود .

مکمل قلبی

در تمامی دنیا افراد سودجو وجود دارند که متاسفانه اکثر مکملهای موجود در کشور ما نیز یا تاریخ مصرفشان گذشته است و یا بصورت قلبی تهیه و تولید می شوند.

علت قلبی بودن مکمل ها چیست؟

یکی سودجویی است دلیل دیگر آنست که در کشور ما واردات، تهیه و توزیع مواد غذایی و دارویی توسط دولت انجام و کنترل می گردد لذا واردات، تهیه و توزیع و فروش مواد دارویی و غذایی توسط مراکز غیردولتی ممنوع و قاچاق است. بدیهی است در این کنترل شدید و اصولی واردات و تهیه و توزیع مکملها بصورت قاچاق و غیر قانونی صورت می گیرد که با توجه به نیاز کاذب جامعه و سودجویی افراد بازار سیاه و داغی دارد.

شایعترین مواد بی نام موجود در مکمل ها:

هورمونها و پیش ساز هورمونها شایعترین موادی هستند که نام آنها در روی مکمل های غذایی ثبت نمی شود که علت آن سود جویی ، رقابت و بازار یابی برای فروش بیشتر است که تولید کنندگان برای افزایش کارآیی محصولات خود موادی به محصولات خود اضافه می کنند و نام آن را فاش نمی کنند تا کارآیی و فروش بیشتری داشته باشد .

از طرف دیگر هیچ قانون جهانی و ملی در کشورهای تولید کننده وجود ندارد که تولید کنندگان مواد غذایی را ملزم به فاش کردن تمامی مواد موجود در محصولات خود کند . تولید کنندگان نیز با تمسک به آنکه محصولات ایشان دارای فرمول خاصی است از افشای آن طفره می روند.

مکمل های ورزشی باید از مراکز مجاز عرضه آن یعنی داروخانه ها تهیه شوند و این مکمل ها زیر نظرات داروسازان، پزشکان و کارشناسان تغذیه مصرف شود که در اینصورت نه تنها از بروز عوارض جلوگیری می کند بلکه موجب ارتقای سلامت و عملکرد ورزشی ورزشکار می شود.

مکمل های ورزشی قاچاق:

بسیاری از مکمل های ورزشی که خارج از داروخانه در اختیار ورزشکاران قرار می گیرد قاچاق هستند و باعث بروز عوارض بسیاری می شوند. ارائه مکمل ها و داروهای هورمونی به طور مطلق در باشگاه های ورزشی از جمله بدن سازیها ممنوع است. به هیچ وجه نمی توان به سلامت محصولات عرضه شده در باشگاهها از جمله بدن سازیها اعتماد کرد ، زیرا ممکن است آسیبهای جبرانناپذیری به بدن مصرف کنندگان وارد کند.

عوارض خطرناک مکمل های غیر مجاز:



بزرگ شدن سینه ها در مردان، ریزش موها، ناباروری مردان، زیاد شدن موهای بدن در زنان یا طاسی موهای آنان، بروز آکنه، رشد تومور در بدن، افزایش سطح کلسترول خون، اختلالات روانی، یاس و ناامیدی، پرخاشگری، سردرد، بی خوابی، اختلالات متابولیسمی، اختلالات گوارشی همچون تهوع، استفراغ واسهال، افزایش فشار خون

عوارض پودرهای غیر مجاز:

فرآورده ها یا پودرهای چاق کننده غیرمجاز، اغلب حاوی مقدار بالای کورتون هستند که موجب احتباس آب در بدن فرد مصرف کننده و وزن کاذب می شوند

مصرف کورتون موجب افزایش فشارخون، افزایش قند خون، ایجاد آب مروارید در چشم و خشکی پوست می شود.

مصرف کورتون ها، سیستم ایمنی فرد را ضعیف کرده و فرد مستعد ابتلا به انواع عفونت ها خواهد شد.

پودرهای چاق کننده غیرمجاز گاهی حاوی داروهای سرکوب کننده غذا نیز هستند که مصرف آنها عوارض جبران ناپذیری بر سیستم هورمونی بدن خواهد داشت.

داروها و فرآورده های لاغرکننده نیز از ایجاد عوارض گوناگون برای مصرف کننده مستثنی نیستند و این فرآورده ها اغلب موجب اسهال شدید در فرد مصرف کننده می شود که از دست دادن شدید آب بدن را به دنبال دارد.

اغلب فرآورده های چاق کننده و لاغرکننده غیرمجاز، حاوی داروهایی هستند که ضمن تحریک غده تیروئید، موجب اختلال شدید در سیستم هورمونی فرد مصرف کننده می شود.

برچسب اصالت:

با توجه به این که قسمت قابل توجهی از مکمل ها به صورت غیرقانونی وارد کشور می شوند، مصرف کنندگان باید توجه کنند که این محصولات حتما دارای مهر و تاییدیه وزارت بهداشت باشند. اگر این مکمل ها خارجی باشند باید دارای نشان سه بعدی که نشان دهنده صحت سلامت این محصولات است را دارا باشند و اگر این علامت بر روی آن ها ثبت نشده بود آن کالا قاچاق یا غیرمجاز است. برچسبی سفید کاغذی با حاشیه های زرد و نوشته های مشکی است، که بر روی آن بارکد، تاریخ تولید، تاریخ انقضا، سریال محصول نوشته شده و طبق قانون لازم است بر روی تمام داروها، محصولات پزشکی، آرایشی، بهداشتی و سلامت محور الصاق شود قابل استعمال و تایید بوده و با استفاده از آن به سادگی میشود کالاهای اصل را از کالاهای قاچاق تشخیص داد.

زمانی که قصد خرید یک کالای بهداشتی، آرایشی، دارویی و یا هر محصولی را داشته باشید که استفاده از آن رابطه ای تنگاتنگ با سلامتی دارد باید خیالتان راحت باشد که جنس و کالایی که میخرید جدا از این که اصل و با کیفیت باشد از محل تولید و نحوه ی حمل و نقل و عرضه ی آن کالا مطمئن شوید که هیچ ضرری برایتان نداشته باشد.



موارد نوشته شده بر روی برچسب اصالت کالا:

اول از همه شناسه ی تجاری محصول است که یک کد ۱۴ رقمی را شامل میشود این شناسه در سطح جهان برای هر نوع کالایی کاملا اختصاصی بوده و به اختصار به آن GTN می گویند.

دومین مورد شناسه ای ۲۰ رقمی است که برای ردیابی و رهگیری است و برای هر واحد محصول بر اساس استاندارد خاصی در نظر گرفته میشود و به اختصار به آن UID می گویند.

سومین مورد شماره سری ساخت محصول است که شناسه ای برای شرکت تولید کننده محصول به شمار می رود که به هر سری از ساخت آن محصول اختصاص میدهند و به اختصار به آن LOT می گویند.

تاریخ انقضای محصول است که با این حروف اختصاری EXP شناخته میشود.

مورد بعدی کد اصالت ۱۶ رقمی است که به صورت محلی پوشش دار و قابل اسکرچ کردن و روی بارکد کالا قرار دارد، این کد برای هر کالا اختصاصی بوده و مصرف کننده به راحتی با خراش دادن لایه اسکرچی میتواند اصالت کالا را چک کند.

روش های اعلام برچسب اصالت کالا:

۱. از طریق بارکدخوان گوشی تلفن همراه و سامانه TTAC

به این منظور باید اپلیکیشن این سامانه روی گوشی هوشمندتان نصب شده باشد، و بعد با استفاده از آن به سادگی بارکدهای روی برچسب را چک کنید.

۲. از طریق سامانه پیام کوتاه یا تلفن گویاست.

اول از همه لازم است کد ۱۶ رقمی را که توسط لایه ای پوشیده شده خراش داده و بعد از آن شناسه را از طریق پیامک به شماره ۲۰۰۰۸۸۲۲ ارسال نموده و یا همچنین با استفاده از شماره تلفن گویا ۰۲۱۶۱۸۵ مورد بررسی قرار داده و کنترل کنید.

۳. از طریق آدرس الکترونیکی ttac.ir

زمانی که به آدرس مذکور رفته و کدهای مورد نظر را در قسمت مربوطه وارد کنید می توانید از اصالت کالای مربوطه ی خود استعلام بگیرید.

برای اطمینان از اصالت کالایی که خریداری کرده اید حتما به یکی از روش های گفته شده استعلام بگیرید.

برچسب اصالت محصول با پس زمینه سفید و حاشیه زرد رنگ بوده و هر برچسبی با هر شکل و رنگ دیگری مورد تایید نیست.

یادتان باشد هر محصول از هر سری ساخت یک شناسه ردیابی، کد رهگیری و کد اصالت داشته، پس هر شناسه تکراری به معنی جعلی بودن آن برچسب بوده و اگر با چنین چیزی مواجه شدید آن را جدی بگیرید.

منابع:

- نوروبی، غلامرضا. آشنایی با قوانین مربوط به مواد و روش های ممنوعه و مکمل های غذایی و ورزشی
- خواجهوند، نورعلی. استروئیدهای آنابولیک و مکمل های غذایی در ورزش، چاپ اول، تهران ۱۳۹۰
- نخعی، محمدرضا، پاکروان، مریم. بررسی فراوانی و علل مصرف مکمل های غذایی در ورزشکاران باشگاه های بدنسازی شهر کرمان، سال ۱۳۹۲