

## 5 حقائق يجب أن تعرفها قبل تناول المكملات الغذائية



ترجمة وتحرير: نون بوست

تعج شبكة الإنترنت بإعلانات الفيتامينات والعلاجات العشبية والمكملات الغذائية ومشروبات بناء العضلات والحبوب المنومة. ونظرا لأنني عملت في مجال اللياقة البدنية لعدة سنوات، فأنا على إطلاع ببعض جوانبها إن لم يكن معظمها. إنه مجال مليء بالمخادعين والمحتالين الذين يحاولون تحقيق ربح سريع من خلال استغلال نقاط ضعفك. يضمّ هذا المجال مسوقين أذكيا يدركون أن عبارات مثل "فقدان الوزن بسرعة البرق" و"التخلص من السيلوليت للأبد" تساعد على بيع منتجات لا قيمة لها.

في مجال صناعة المكملات غير الخاضعة للرقابة، قد تكون بعض المنتجات غير فعّالة، ومليئة بمكوّنات تشكل خطرا على صحة الإنسان. إذن، بمن تستطيع أن تثق؟ وكيف تختار المكملات الغذائية المناسبة؟ وما هي المنتجات الفعّالة والأمنة؟

أريد أن أبدأ بقية هذا المقال بتصريحين مهمين للغاية لإخلاء المسؤولية. أولاً، من المستحيل التطرق إلى كل المعلومات التي يجب معرفتها حول اختيار المكملات الغذائية الآمنة والفعّالة في مقال واحد. وإن كنت ترغب في معرفة المزيد، فعليك قراءة المعلومات الرسمية التي تقدّمها إدارة الغذاء والدواء ومكتب المكملات الغذائية والمكتبة الوطنية الأمريكية للطب. وبينما أستشهد بالعديد من الدراسات الأولية في هذا المقال، يمكنك تصفح قاعدة بيانات "ببمد" للاطلاع على مزيد المعلومات حول عدد من المكملات وطرق استخدامها وفوائدها ومخاطرها.

ثانياً، على الرغم من أنني تلقيت تدريباً في مجال التغذية وعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء، إلا أنني لست اختصاصي تغذية ولا طبيبا. لذلك إذا كنت مهتما بتناول المكملات من أجل معالجة بعض الأمراض أو الحالات الطبية، أرجو منك أن تستشير اختصاصي تغذية أو طبيبا قبل القيام بذلك.

وننتقل الآن إلى المعلومات التي يجب معرفتها بخصوص المكملات قبل أن تُهدر أموالك.

## 1. صناعة المكملات لا تخضع لرقابة صارمة

في الوقت الحالي، لا تخضع صناعة المكملات الغذائية لرقابة صارمة، خاصة إذا قارناها مع صناعات الأغذية والأدوية. لا تزال إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تعتمد قانونا وُضع منذ قرابة 20 سنة، وهو قانون التعليم والصحة الخاص بالمكملات الغذائية لسنة 1994، والذي لا يضم سوى شرط واحد تقريبا: "يُحظر على مصنعي وموزعي المكملات الغذائية والمكونات الغذائية تسويق المنتجات المغشوشة أو المزورة".

ما يعنيه هذا الشرط هو أن الشركات المصنعة مسؤولة عن اختبار سلامة وفعالية منتجاتها، وكذلك تصنيفها. يمكن لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية اتخاذ إجراءات صارمة ضد المكملات الغذائية بعد أن تصل إلى السوق إن كان هناك خطأ في تصنيفها أو إن كانت غير آمنة، ولكن في غضون ذلك قد يكون الضرر حدث بالفعل.

بإمكانك معرفة المزيد حول الإجراءات المفروضة على شركات صنع المكملات الغذائية من خلال الاطلاع على الأسئلة الشائعة الموجهة لإدارة الغذاء والدواء حول هذه المكملات. وقد أعلن سكوت غوتليب، مفوض إدارة الغذاء والدواء، في بيان صدر في شباط/ فبراير 2019 أنه يخطط لتطبيق قوانين أكثر صرامة، مما يعد بمستقبل أفضل لصناعة المكملات.

هذه بعض الأمثلة لما حدث سابقا بسبب الرقابة غير الصارمة

باعت بعض الشركات مسحوقا ومشروبا يحتويان على نسب عالية التركيز من الكافيين بكميات كبيرة للمستهلكين، وقد قضت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بأن هذه الممارسة غير قانونية وغير آمنة.

باعت إحدى العلامات التجارية المصنعة للمكملات منتجات تحتوي على مكونات خطيرة، وقد وجهت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تحذيرات للمستهلكين والشركة.

تدعي شركات تصنيع المكملات بشكل غير قانوني أنها تعالج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية، وقد وجهت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية رسائل تحذير للشركات.

باعت قرابة 20 علامة تجارية في مجال صناعة المكملات منتجات تزعم أنها تعالج مرض الزهايمر. أرسلت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية رسائل تحذير إلى جميع تلك الشركات.

## 2. اختر المكملات التي تناسبك



اختيار الفيتامينات التي تناسبك أفضل من تناول كل ما تجده على الرفوف، ولكن يتعين عليك استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية بشأن المكملات الغذائية في حالات معينة.

إن كنت تختلف عن غيرك في نظامك الغذائي ونمط حياتك وروتين اللياقة البدنية وعادات النوم والحالة الصحية، فلماذا قد تتناول المكملات ذاتها التي يتناولها أي شخص آخر؟

في الواقع لن يكون من المناسب أن تتناول مشروبا عالي السعرات الحرارية وعالي البروتين والكربوهيدرات بعد التمرين، إلا إن كنت تحاول بناء العضلات، ومن المحتمل أيضاً أنك لن تفكر في تناول حبوب النوم إن لم تكن تواجه مشكلة في النوم ليلاً. في المقابل، عندما يتعلق الأمر ببعض المكملات الأخرى، ليس هناك أسباب واضحة تجعلنا نبتعد عنها، لكن الجميع في حاجة إلى الفيتامينات، أليس كذلك؟

نعم، في الواقع يحتاج الجميع إلى الفيتامينات والمعادن وبعض العناصر الغذائية الأخرى (إليك هذا الجدول المفيد الذي جهّزته إدارة الغذاء والدواء والذي يضمّ العناصر الغذائية الرئيسية ووظائفها والكمية الغذائية المرجعية التي تحتويها)، ولكن قد لا يحتاج الجميع الكمية ذاتها من نفس المغذيات.

لنأخذ فيتامين بي 12 كمثال: قد يستفيد الأفراد الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً من مكملات فيتامين بي 12، لأنه يتوفر أساساً في مصادر التغذية الحيوانية. في المقابل، إذا كنت تتناول البيض أو منتجات الألبان أو الدجاج أو المأكولات البحرية أو اللحم، فمن المرجح أنك لست بحاجة إلى مكملات فيتامين بي 12.

إن كنت مهتمًا بمعرفة المزيد حول الفيتامينات التي تحتاجها حقاً، فأوصيك بقراءة "ذا فيتامين سوليوشن" للدكتورة رومي بلوك والدكتورة أرييل ليقيتان؛ وهما طبيبتان أسستا شركة "فو فيتامين" المتخصصة في توجيه العملاء لاختيار الفيتامينات المناسبة.

لقد وجدت أن هذا الكتاب يوضح جميع المعلومات الأساسية عن الفيتامينات والمعادن والمكملات

الأخرى بطريقة يسهل فهمها، ومن شأنها أن تساعدك في إيجاد المكملات الأنسب لك - أو على الأقل فتح باب نقاش بئاء مع طبيبك.

### 3. المكملات لا تعوّض الغذاء السليم

ليس بإمكان المكملات تعوي فوائد الأطعمة الكاملة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه والخضروات تُعتبر فكرة تناول الفيتامينات والمكملات للحصول على تغذية صحية متكاملة محض أوهام. فكما أن الرياضة لا تكفي وحدها لتجنب آثار العادات الغذائية غير الصحية، لا يمكنك أن تحصل على تغذية سليمة باعتماد المكملات. لا شك أن الفيتامينات قد تساعد على سد الفجوة بين العناصر التي تحصل عليها من نظامك الغذائي وتلك التي لا تحصل عليها، ولكن استخدام المكملات كوسيلة "لإصلاح" نظامك الغذائي ليست فكرة جيدة.

وهناك عدد من العوامل المؤثرة في هذا الصدد، فمثلاً:

قد يؤدي تناول الفيتامينات الذائبة في الدهون دون تناول الدهون الغذائية إلى عجز الجسم عن امتصاص تلك الفيتامينات بالشكل المطلوب.

تناول الفيتامينات المتعددة يوميًا، وتجاهل الفواكه والخضروات سيؤدي لنقص في مضادات الأكسدة أو الألياف الموجودة في الأطعمة النباتية.

قد يؤدي تناول مشروبات البروتين دون تناول اللحوم إلى نقص في فيتامين بي 12 مع مرور الوقت (إن لم تكن تتناول فيتامين بي 12 كمكمل).

تناول مكملات فيتامين دي دون الحصول على نسبة كافية من الكالسيوم يؤدي إلى حرمانك من منافع المكمل الغذائي على صحة العظام.

هذه القائمة ليست شاملة، لكنها كافية لتلاحظ أن الفيتامينات والمكملات الغذائية لا تعالج عادات الأكل السيئة بطريقة سحرية. تتفاوت الاستنتاجات العلمية تفاوتًا كبيرًا - بدءًا من القول إننا "لا نحتاج إلى المكملات على الإطلاق" إلى التأكيد بأن "الفوائد تفوق المخاطر" - ولكن يبدو أن هناك إجماعًا عامًا على أن الفيتامينات والمكملات الغذائية يمكن أن تساعد في تعويض نقص المواد الغذائية لدى بعض الأشخاص عند تناولها بشكل صحيح، كما يمكن أن تفيدنا صحيا إذا اقترنت بتناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المتنوعة.

### 4. أضرار الجرعات الزائدة

قد يؤدي تناول الكثير من المكملات إلى آثار جانبية خطيرة، لذا احرص على التحقق من الكمية الموصى بها لكل فيتامين.

تتمثل إحدى الأفكار الشائعة بأنه "لا بأس من تناول الكثير من الفيتامينات، لأن الجسم سيحتفظ بما يحتاجه فقط ويتخلص من الباقي كفضلات".

هناك خطر كبير في الانسياق وراء هذا الرأي، لأن جرعة زائدة من الفيتامينات قد تسبب أضرارًا صحية، وهو ما يُسمّى طبيًا "التسمم الفيتاميني"، والذي قد يحدث مع أي فيتامين، حيث إن لأغلب الفيتامينات كميات غذائية موصى بها، وحد أعلى يمكن تناوله.

تشير الكمية الغذائية الموصى بها أو "قيمة المدخول الكافي" إلى الجرعة اليومية الأمثل، بينما يشير الحد الأعلى المقبول إلى حد الاستهلاك الآمن، وجميعها تندرج تحت الكمية الغذائية المرجعية؛ أي الكميات والمقادير المرجعية المخصصة لاستهلاك الأطعمة والمكملات الغذائية.

حديثاً، لاحظ الخبراء تناحاً في معدلات التسمم بفيتامين د، والذي يعزى على الأرجح إلى ما راجع عن فوائد فيتامين دي على المناعة وصحة العظام وتحسين المزاج.

ولا تقتصر السميّة على الفيتامينات فحسب: فالمعادن التي تُأخذ بجرعات عالية يمكن أن تكون سامة كذلك، مثلها مثل الأيونات والأعشاب والمكملات الرياضية. فالزنك، على سبيل المثال، معدن مشهور ومحبوب لخصائصه المعززة للمناعة، إلا أن بإمكانه أن يسبب تثبيط المناعة إذا أُخذ بجرعات عالية.

كما قد تتسبب مكملات ما قبل التمرين التي تحتوي على نسب عالية من الكافيين بعدم انتظام ضربات القلب، وقد تكون الجرعات الزائدة قاتلة في بعض الحالات. يمكن للبتواسيوم، وهو "أيون" موجود في أطعمة عديدة كالْموز والسبانخ وفي المشروبات الرياضية، أن يسبب حالات تسمم أيضاً، يُطلق عليها قرط بوتاسيوم الدم، وتؤدي إلى ضعف في العضلات وتعب وغثيان، وفي بعض الحالات، عدم انتظام في ضربات القلب.

يمكن أن يتسبب تجاوز الحد الأعلى المسموح به للفيتامينات أو المعادن أو الأيونات أو أي من المكملات الأخرى في أضرار صحية، لذلك احرص على تقرأ جيداً عن كل المكملات التي تنوي تناولها.

5. خطورة تفاعل المكملات مع الأدوية



من شأن بعض المكملات أن تقلل من فعالية عدد من الأدوية أو تسبب آثاراً جانبية، لذلك من الضروري أن تستشير طبيبك بشأن إمكانية تناول المكملات والأدوية في آن واحد.

إذا كنت معتاداً على تناول أدوية بوصفة أو دون وصفة طبية، فيجب أن تستشير طبيبك فيما يتعلق بالتفاعلات الدوائية مع المغذيات، وهي التفاعلات التي تحدث بين أي فيتامين أو معدن أو مضاد أكسدة أو إلكتروليت أو أي مادة مغذية، وبين الدواء.

إذا كنت تتناول الفيتامينات والمعادن والأعشاب بهدف استكمال نظامك الغذائي، فمن الممكن أن ينجر عن ذلك نتائج سلبية ومضاعفات من بينها:

تناول الكثير من فيتامين "ك"، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون ويعمل كمخثر للدم، من شأنه أن

يتداخل مع مادة الوارفارين، المسؤولة عن تمييع الدم.

تناول نبتة العرن المثقوب التي تُستخدم كمكمل لعلاج الاكتئاب، من شأنه أن يسبب متلازمة السيروتونين (مستويات عالية بشكل خطير من السيروتونين في الدم) إذا تم تناولها مع مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية في آن واحد.

تُسبب نبتة كافا، وهي مكمل عشبي يستخدم لعلاج القلق، العديد من التفاعلات الدوائية المحتملة، ومنها التفاعلات مع مضادات الالتهاب والبنزوديازيبينات (أدوية القلق) ومدرات البول.

كيف تختار المكملات الغذائية المناسبة؟



يمكن أن يؤدي تناول المكملات بشكل متوازن إلى تحسين صحتك ولباقتك البدنية مع الوقاية من آثارها الخطيرة

إذا كنت بصحة جيدة وترغب في تناول المكملات الغذائية لتعزيز صحتك بشكل عام، أعتقد أن أفضل حلّ هو الاعتماد على خدمات الاستشارات الشخصية لتناول الفيتامينات، على غرار "فو فيتامين" أو "بايز" أو "بيرسونا نيوتريشن". هذه الخدمات لا تلغي أهمية زيارة الطبيب أو اختصاصي التغذية، ولكنها أفضل بكثير من شراء الفيتامينات من تلقاء نفسك.

بعض هذه الشركات توفر استشارات أفضل من غيرها، ولكن بشكل عام، يمكنك أن تشعر من خلال هذه الاستشارات بالثقة في أنك تستهلك الفيتامين بشكل صحي ومعتدل. إذا لم تعتمد على هذه الخدمة، فيجب عليك الحرص دائما على البحث عن العلامات التي تدل على أن المكمل صالح للاستهلاك قانونيا. وأعني بكلمة قانوني، أنه خضع للاختبار أو التقييم من جهة رسمية، ولا يحتوي أي مكونات بخلاف ما هو موجود على الملصق، وتتضمن تلك العلامات:

ترخيص المؤسسة الوطنية للمرافق الصحية (NSF): وهي وكالة تقييم للأغذية والمكملات الغذائية.

عندما تجد على الملصق أن المنتج معتمد من المؤسسة الوطنية للمرافق الصحية (NSF)، فهذا يعني أنه قد خضع لتقييم دقيق، ويخضع باستمرار "لعمليات تفتيش منتظمة لمرافق التصنيع وإعادة اختبار منتظمة للمنتجات، وذلك لضمان استمرارها في تلبية المتطلبات والمعايير العالية المطلوبة للحفاظ على مصداقيتها بشكل دائم".

ترخيص دستور الأدوية الأمريكي (USP): وهي منظمة مستقلة غير ربحية تقوم بفحص الأدوية والأطعمة والمكملات الغذائية لتحديد سلامتها وفعاليتها. تعني علامة ترخيص دستور الأدوية الأمريكي "USP"، التي تجدها على الملصق، أن المنتج يُوفر أربعة مكونات أساسية، والتي يمكنك أن تتطوع عليها في صفحة معايير دستور الأدوية الأمريكي.

ترخيص ممارسات التصنيع الجيدة (GMP): هذا الترخيص الوحيد المرتبط بإدارة الغذاء والدواء فيما يتعلق بالمكملات الغذائية. وقد أنشأت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية وحدة ممارسات التصنيع الجيدة لمراقبة إنتاج المكملات الغذائية ومدى تليتها للمعايير المطلوبة.

الأفضل من كل ذلك، أن تبحث عن ملصق حقائق التغذية، والذي يعني أن المنتج يباع كمنتج غذائي وليس كمكمل، مما يعني أنه تم تقييمه والمصادقة عليه من قبل إدارة الغذاء والدواء للاستهلاك البشري.

إن المكمل الغذائي الذي يقدم حقائق التغذية وترخيص المؤسسة الوطنية للمرافق الصحية وترخيص دستور الأدوية الأمريكي و ترخيص ممارسات التصنيع الجيدة هو الأفضل على الإطلاق.

لتجنب التسمم الذي تسببه الفيتامينات، تحقق من ملصقات كل مكمل تتناوله. إذا كنت تتناول مكملات متعددة كل يوم وتحصل أيضًا على الفيتامينات من الطعام، فيمكنك أن تعرض نفسك لخطر التسمم بالفيتامينات.

على سبيل المثال، إذا كان مخفوق البروتين مُدعمًا بفيتامين بي 12، والفيتامينات المتعددة التي تتناولها تحتوي على 250 بالمائة من الكمية الغذائية المرجعية لفيتامين بي 12، فيجب أن تبحث عن مشروب آخر.

أخيرًا، سأكرر النصائح التي ذكرتها في البداية، يُرجى استشارة طبيبك أو اختصاصي تغذية إذا كنت مهتمًا بتناول الفيتامينات أو المكملات الغذائية لأعراض أو حالات طبية معينة. يمكن تفاعل المكملات بشكل خطير مع الأدوية التي قد تتناولها، ومن الضروري أن تستشير الطبيب للحصول على الدواء المناسب لحالتك.

المصدر: سي نت