**توصیه‌های مهم در مورد مکمل‌های غذایی**

گرچه تغذیه متنوع و متعادل می‌‌تواند نیاز بدن به ریزمغذی‌ها را تامین کند اما در صورت عدم‌رعایت این اصول بروز کمبودهای غذایی قابل‌انتظار است. در چنین شرایطی معمولا مکمل‌های غذایی توصیه می‌شود که برای تاثیر بهتر مکمل‌ها لازم است چند توصیه مهم رعایت گردد.



**با مشاورتغذیه یا پزشک مشورت کنید**. آزمایش خون برای تشخیص کمبود ریزمغذی‌ها ضروری است تا بتوان بهترین مکمل را برای مدت مشخص استفاده کرد. گرچه معمولا بسیاری افراد تصمیم به مصرف انواع مکمل‌ها می‌گیرند اما ممکن است عدم‌انتخاب درست مکمل یا مدت مصرف ناکافی موجب عدم‌نتیجه مطلوب شود.

مصرف مکمل را به تاخیر نیاندازید. در صورت بروز علائم کمبود ریزمغذی‌ها مانند خستگی مفرط، استرس‌های مداوم، اختلالات خواب، گرفتگی عضلانی و... لازم است مصرف مکمل‌های غذایی زودتر آغاز شود تا وضعیت سلامتی بهبود یابد.

منظم باشید. برای اینکه مکمل‌ها بهترین تاثیر را داشته‌باشند، توجه به دوره مصرف حتما ضروری است. در صورتی که دوره مصرف مکمل‌ها خودسرانه قطع شود، معمولا دوره دو ماهه منظم توصیه می‌شود. همچنین باید بین هر دوره مصرف مکمل‌ها دو ماه فاصله باشد. به‌طور متوسط در طول یک سال سه دوره مکمل می‌توان مصرف کرد.

دوز مکمل را رعایت کنید. مقدار دوز تجویزشده مکمل را به‌طور دقیق رعایت کنید. دو یا سه‌ برابرشدن دوز، تاثیری در نتیجه بهتر ندارد و حتی ممکن است خطرناک باشد. کم‌کردن دوز نیز تاثیر مکمل را کاهش می‌دهد. همچنین توصیه‌های مربوط به مکمل مانند مصرف همزمان با غذا، همراهی با لیوان بزرگ آب و... را نیز باید رعایت کرد.

هر نوع مکمل را نخرید. این روزها تبلیغات گسترده‌ای در مورد انواع مکمل‌ها در شبکه‌‌های اجتماعی دیده می‌شود و بسیاری از افراد خودسرانه آنها را مصرف می‌‌کنند. حال آنکه انتخاب مکمل حتما باید تحت‌نظر مشاورتغذیه یا پزشک باشد تا بهترین نوع و مقدار مصرف تجویز شود. حتی ممکن است در ترکیب این مکمل‌های تقلبی از داروهای مخدر و محرک نیز استفاده شود که آسیب‌های جدی در پی دارد.

صبور باشید. خصوصیات فردی و وضعیت سلامت افراد متفاوت است و باید در کسب نتیجه مطلوب پس از دوره مکمل‌ها صبور بود. همچنین نباید مکمل را خودسرانه برای دیگران تجویز کرد زیرا همه علائم مانند خستگی الزاما ناشی از کمبود یک ریزمغذی نیست.

عوارض جانبی را بشناسید. حتی مکمل‌هایی که منشا گیاهی دارند نیز ممکن است با عوارض جانبی مانند اختلالات گوارشی، سردرد و... همراه باشد. در صورت بروز چنین مشکلاتی بهتر است با پزشک مشورت شود تا نوع یا دوز مکمل تغییر کند.

موارد احتیاط و منع مصرف را بشناسید. مصرف مکمل‌های غذایی برای بعضی افراد در سنین مختلف، ابتلا به اختلالات هورمونی یا شرایط خاص سلامتی مجاز نیست. به‌عنوان مثال، مصرف مکمل‌ها برای سالمندان، کودکان، خانم‌های باردار و شیرده حتما نیاز به تجویز توسط مشاورتغذیه یا پزشک دارد و هرگز نباید خودسرانه مکمل مصرف شود. همچنین در صورت بروز عوارض جانبی به‌‌خصوص در این افراد باید با مشاورتغذیه یا پزشک مشورت کرد.

منبع: behsite.ir