

ما هي أشكال المكملات الغذائية؟

يأتي المُكَمِّل الغذائي غالبًا على شكل:

- حبوب أو كبسولات
- مساحيق (بودرة)
- سوائل أو مشروبات
- حبوب قابلة للمضغ أو فوارة
- حقن



ما هي فوائد المكملات الغذائية؟

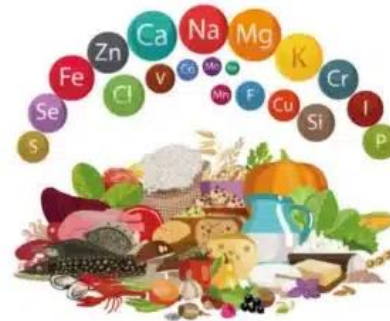
يمكن أن تساعد المكملات الغذائية في تحسين أو الحفاظ على صحتك العامة، كما يمكن أن تساعدك المكملات في تلبية احتياجاتك اليومية من العناصر الغذائية الأساسية. كما يمكن أيضًا استخدام المكملات للوقاية من بعض الأمراض أو علاجها. على سبيل المثال:

- يمكن أن يساعد الكالسيوم وفيتامين د في بناء عظام قوية.
- يمكن أن تساعد الألياف في الحفاظ على انتظام حركة الأمعاء.
- فيتامين C يمكن أن يساعد في تعزيز المناعة والوقاية من نزلات البرد.
- أحماض أوميغا-٣ الموجودة في زيت السمك يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

المُكَمِّل الغذائي... قوة خفية في عبوة

في ظل نمط الحياة السريع وتزايد الوعي الصحي في مصر، أصبحت المُكَمِّلات الغذائية جزءًا من روتين الكثير من المصريين. ولكن، ما هي المكملات الغذائية؟

هي كبسولات أو الأقراص أو بودرات تحتوي على عنصر غذائي أو أكثر (مثل الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، الألياف، أو الأعشاب) وهي مخصصة لتكملة نظامنا الغذائي.



تُعد هذه المنتجات بالكثير من الوعود: من تقوية المناعة إلى تحسين البشرة والذاكرة. لكن، هل هذه المُكَمِّلات ضرورية فعلاً؟ وهل كلها آمنة؟ ومتى يكون استخدامها مفيداً أو ضاراً؟ إليك كل ما تحتاج معرفته لاتخاذ القرار الأفضل لصحتك.



النشرة البيئية



يصدرها قطاع خدمة المجتمع و تنمية البيئة

كلية الصيدلي - جامعة أسيوط

أريل ٢٠٢٤

تحت رعاية

أ.د. أحمد محمد كمال المنشاوي

رئيس جامعة أسيوط

أ.د. محمود أحمد محمود عبد العليم

نائب رئيس جامعة أسيوط لشئون خدمة المجتمع و

تنمية البيئة

أ.د. جيهان نبيل حسن فتيح

عميد كلية الصيدلة

أ.د. محمد محمود محمد عبد اللطيف

وكيل كلية الصيدلة لشئون خدمة المجتمع و تنمية

البيئة

نصائح لاستخدام آمن للمُكمّلات:

• استشارة الطبيب أولاً
دائماً اسأل طبيبك أو الصيدلي قبل البدء في أي مُكمّل غذائي ليخبرك بملائمته لحالتك، خاصة إذا كنت تتناول أدوية أو لديك حالة صحية مزمنة. احرص على الاستفسار عن الآثار الجانبية المحتملة لأي مُكمّل غذائي قد تأخذه.

• اقرأ المُلصق أو النشرة الموجودة بداخل العبوة جيداً
تأكد من أن المُنتج يحتوي على اعتماد من جهة موثوقة، واقرأ تركيبة المُكمّل والجرعة الموصى بها.

• الغذاء أولاً
لا تنس أن المُكمّلات وُجدت لتُكمل النظام الغذائي، لا تُغني عنه. التنوع في الأكل من الخضروات والفواكه والبروتينات يبقى الأساس في الحفاظ على صحتك.

• انتبه للآثار الجانبية
عند تناول المُكمّلات الغذائية، كن حذراً من احتمال حدوث رد فعل سلبي أو تأثير جانبي. إذا تعرضت لحدث ضار أثناء تناول مُكمّل غذائي، توقف فوراً عن استخدام المُكمّل، واطلب الرعاية الطبية أو الاستشارة من الطبيب أو الصيدلي.



صحتك مسؤوليتك

المُكمّلات قد تكون مفيدة، لكن فقط إذا عرفت ما يحتاجه جسمك فعلاً و استخدمتها بالشكل الصحيح. المعرفة هي المفتاح. اختر بحكمة، ولا تنخدع بالإعلانات أو التوصيات غير العلمية. لأن صحتك مش مجرد كبسولة...

كيفية الاتصال بنا:

مكتب وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة -

المبنى الإداري الدور الثالث - كلية الصيدلة - جامعة أسيوط

(ت داخلي: ١٥٤٧)

Faculty of Pharmacy, Assiut University, Assiut, Egypt.

Phone: 002-088-2411547, 002-088-2411303,

Direct: 002-088-2345622, Fax.: 002-088-2345631

هل هناك أضرار متعلقة باستخدام المُكمّلات الغذائية؟

المُكمّلات الغذائية ليست آمنة تماماً، وتناولها قد يكون له مخاطر و بالتحديد إذا استخدمت بشكل خاطئ.



• الآثار الجانبية

قد يتسبب استخدامها فاضطرابات الجهاز الهضمي، صداع ودوخة، ردود فعل تحسسية و غيرها.

• الجرعات الزائدة والتسمم

الإفراط في تناول بعض الفيتامينات أو المعادن مثل فيتامين أ أو الحديد قد يؤدي إلى أعراض خطيرة، وقد يكون ساماً في بعض الحالات.

• التداخل مع الأدوية

بعض المُكمّلات قد تتداخل مع أدوية مزمنة أو حيوية. على سبيل المثال، عشبة سانت جون قد تُقلل من فاعلية أدوية الاكتئاب أو وسائل منع الحمل و المُكمّلات التي تحتوي على الكالسيوم أو الحديد تقلل من امتصاص و فعالية بعض المضادات الحيوية.

• عدم وجود رقابة صارمة

في الكثير من الدول، لا تخضع المُكمّلات لرقابة صارمة مثل الأدوية، مما يعني أن بعض المنتجات قد تحتوي على مكونات غير مذكورة أو بتركيزات غير دقيقة مما قد يتسبب في آثار جانبية غير مرغوب فيها أو حتى تلف في أعضاء جسدك مثل الكبد.

متى نحتاج فعلاً إلى مُكمّلات الغذائية؟

لقد استعرضنا الكثير من فوائد المُكمّلات و لكن هل يعني هذا ان الجميع يجب أن يتناولها؟



وفقاً للخبراء، الأشخاص الأصحاء الذين يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً غالباً لا يحتاجون إلى مُكمّلات. ولاكن قد تحتاج إلى تناول مُكمّلات غذائية إذا:

- كنتِ حاملاً أو تترغبين في الحمل. تُنصح النساء الحوامل أو اللاتي تترغبين في الحمل بأخذ فيتامينات ما قبل الولادة التي تحتوي على حمض الفوليك.
- كنتِ تُرضعين طبيعياً.
- كنتِ كبير السن. كبار السن غالباً يعانون من نقص عناصر غذائية مثل فيتامين B12 و B6 و فيتامين D و الكالسيوم و المغنيسيوم.
- لا تحصل على تغذية كافية من الطعام.
- كنتِ تُعاني من حالة صحية تجعل جسمك لا يهضم أو يمتص العناصر الغذائية بشكل جيد (مثل مرضى الكلى المزمن الذين يخضعون لغسيل كلوي).
- كان لديك احتياج كبير لعنصر غذائي مُعيّن (مثلاً إذا كنتِ مُعرضاً لهشاشة العظام وتحتاج إلى المزيد من الكالسيوم).
- كنتِ تتّبع نظاماً غذائياً مُقيّداً (مثل النباتيين).
- كنتِ تُعاني من نقص غذائي مُثبت (مثلاً إذا أظهرت تحاليل الدم أن لديك نقصاً في فيتامين د).
- ذا كان لديك حساسية أو عدم تحمل لبعض الأطعمة أو كنت مصاباً بحالة مرضية تستدعي منع أطعمة أو مجموعات أطعمة معينة.