



## تفاوت مکمل دارویی و مکمل غذایی در چیست؟

۱۵ / اردیبهشت ۱۴۰۰

لطفا شما هم امتیاز بدهید!



۱ امتیاز میانگین ۵ از ۵

### با انواع مکمل آشنا شوید

افراد زیادی هستند که به انواع بیماری‌ها و مشکلات ناشی از کمبود ویتامین و موادمعدنی دچارند یا در سنی قرار دارند که باید مکمل مصرف کنند. چاره‌ی کار چیست؟ آیا آنها می‌توانند با مصرف غذای بیشتر به این مواد مغذی دست پیدا کنند؟ پاسخ منفی است. اولاً افزایش دریافت مواد غذایی باعث افزایش دریافت کالری می‌شود. ثانیاً مواد مغذی و ویتامین‌های موجود در غذا به آسانی و به سرعت در دسترس بدن قرار نمی‌گیرند. اینجاست که مکمل‌های غذایی به کمک می‌آیند. دو گروه اصلی **مکمل غذایی** و دارویی وجود دارد که هر کدام مزایا و معایب

خود را دارند. در این مقاله در مورد تفاوت مکمل دارویی و مکمل غذایی و ویژگی‌های هر کدام بیشتر صحبت می‌کنیم.



## مکمل غذایی چیست؟

مکمل غذایی مکملی است که حاوی میزان بالایی از ویتامین‌ها، مواد معدنی یا سایر مواد دارای اثرات تغذیه‌ای یا فیزیولوژیکی مفید است، عموماً به منظور تکمیل رژیم غذایی و دستیابی به سطح مفیدی از این مواد مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مکمل‌ها در درمان یا پیشگیری از بیماری‌ها بسیار موثر هستند. با این حال یک مکمل خاص برای همه‌ی افراد مناسب نیست و مصرف بیش از حد ویتامین و مواد معدنی نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد. مکمل‌های غذایی در اشکال مختلف مانند کپسول، قرص، پودر، عصاره و... در بازار عرضه می‌شوند و برای دریافت آنها نیازی به نسخه‌ی پزشک نیست (که این موضوع یک تفاوت مکمل دارویی و مکمل غذایی است).

## مکمل دارویی چیست؟

از نظر محتویات، مکمل‌های دارویی هم حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی است و از آنها نیز برای درمان بیماری‌ها و جلوگیری از مشکلات استفاده می‌شود. با این حال فرق آن با مکمل غذایی در دوز محتویات است و برای موقعیت‌های بحرانی‌تر استفاده می‌شود. از این رو آنها را می‌توان نوعی دارو دانست.

## تفاوت مکمل دارویی و مکمل غذایی

تفاوت مکمل دارویی و مکمل غذایی بیشتر در شدت اثر است. در مکمل‌های دارویی دوز محتویات بیشتر و در نتیجه اثربخشی آنها نیز سریع‌تر است و برای خریدشان هم به نسخه‌ی پزشک نیاز دارید. همین تفاوت باعث شده سختگیری‌ها در تولید و عرضه‌ی مکمل‌های دارویی بیشتر باشد و در روند تولید آنها کارآزمایی‌های بالینی انجام شود. همه‌ی مکمل‌های دارویی باید پیش از ورود به بازار مورد تایید سازمان غذا و دارو قرار بگیرند. در تفاوت این دو مکمل «باید توجه داشته باشید که مکمل‌های دارویی برای یک فرد عادی، اثر سلامتی بخش ندارند و در شرایط عادی غیرایمن هستند مگر اینکه نیاز فرد به آنها توسط پزشک تشخیص داده شود. اما مکمل‌های غذایی اینطور نیستند و بسیاری از افراد آنها را به صورت بدون نسخه تهیه و در کنار رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند تا از امراض مختلف جلوگیری کنند.» مثلاً افراد بالای ۵۰ سال، به صورت روزانه برخی از مکمل‌های غذایی مانند کلسیم، ویتامین دی، ویتامین B۶ و B۱۲ را مصرف می‌کنند تا یا مشکلات فعلی‌شان را درمان کنند یا از بروز برخی مشکلات نظیر پوکی استخوان، کم خونی یا فشار خون جلوگیری کنند.



## عوارض و فواید مکمل‌ها

با وجود تفاوت مکمل دارویی و مکمل غذایی، هر دو می‌توانند فواید زیادی برای افرادی داشته باشند که واقعاً به آنها نیاز دارند. به عنوان مثال بیشتر ایرانی‌ها به ویژه زنان، ویتامین دی کافی دریافت نمی‌کنند و کمبود آن می‌تواند مشکلات بزرگی نظیر سردردهای شدید، تعریق فراوان، افسردگی و... را به وجود آورد. از این رو دریافت مکمل‌های

این ویتامین می‌تواند بسیار مفید باشد. گاهی که مشکل فرد جزئی باشد، می‌توان آن را با مکمل‌های غذایی برطرف کرد اما در صورت مشکلات عمیق‌تر که در آزمایشات نشان داده شده و نگران‌کننده باشد، پزشک مکمل دارویی تجویز می‌کند.

با این حال استفاده‌ی بیش از حد از این مکمل‌ها (به ویژه مصرف خودسرانه‌ی مکمل دارویی) می‌تواند بسیار مشکل ساز باشد. درست است که ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانند مفید باشند اما موضوعی به نام اوردوز یا مسمومیت نیز وجود دارد. به عنوان مثال همان ویتامین دی که در بالا گفته شد، اگر به میزان بیش از حد مصرف شود، فرد را دچار مسمومیت با ویتامین دی می‌کند که عوارضی مانند حالت تهوع، خستگی و تکرر ادرار دارد. **بیشتر بخوانید: مکمل زینک**

## شیوه مصرف مکمل‌های مختلف

تفاوت مکمل دارویی و مکمل غذایی در محتویات آنهاست، اما از نظر شکل با هم تفاوتی ندارند. همانطور که گفته شد مکمل‌ها می‌توانند در اشکال مختلفی مانند قرص، کپسول، شربت، عصاره و... ارائه شوند که در این بین، شکل شربت برای کودکان و شکل قرص و کپسولی در بین بزرگسالان محبوب‌تر است. با این حال نکاتی را باید در مورد مصرف آنها رعایت کنید که به شرح زیراند:

- به هیچ عنوان مکمل‌ها را با داروها مصرف نکنید. درست است که آنها ویتامین و مواد معدنی هستند اما ممکن است با برخی از داروها تداخل دارویی داشته باشند و مانع از اثرگذاری آنها شوند
- مکمل‌ها را به صورت همزمان مصرف نکنید. برخی از مکمل‌ها مانع از جذب مکمل‌های دیگر می‌شوند در نتیجه بهتر است با هم مصرف نشوند
- مصرف مکمل‌ها نباید طولانی مدت باشد مگر اینکه پزشک تشخیص دهد. دوره‌ی پیشنهادی بین ۲۰ تا ۳۰ روز است



## بهترین مکمل دارویی و غذایی

مکمل‌های غذایی و دارویی زیادی وجود دارند و اینکه بخواهیم بگوییم بهترین مکمل‌ها کدام‌ها هستند منطقی نیست. بسته به فرد یک مکمل می‌تواند مفید و یک مکمل ممکن است مضر باشد. با این حال برخی از مکمل‌ها هستند که از سایرین معروف‌تراند و بیشتر استفاده می‌شوند. برای مثال قرص جوشان یک مکمل غذایی ویتامین سی است که افراد زیادی آن را استفاده می‌کنند. مکمل کلسیم، برای بیشتر افراد بالای ۵۰ سال برای درمان یا پیشگیری از پوکی استخوان استفاده می‌شود. قرص آهن مکمل دیگری است که مصرف آن به زنان جوان توصیه می‌شود و...

با این حال شرکت‌های مختلفی که به تولید این مکمل‌ها می‌پردازند در سطوح کیفی متفاوتی کار می‌کنند، و بعضی برندها بهتر از دیگران هستند و شما می‌توانید از طریق مشورت با دکتر یا کارشناسان داروخانه، بهترین مکمل را خریداری کنید.

## سخن پایانی

مهمترین تفاوت مکمل دارویی و مکمل غذایی تفاوت در نوع و شدت اثربخشی آن‌ها است که باعث شده نظارت‌ها بر تولید مکمل دارویی بیشتر باشد و برای موارد اورژانسی‌تری تجویز شوند. باید توجه داشته باشید که مکمل‌ها به هیچ عنوان جایگزین مواد غذایی نیستند و نباید از مصرف مواد غذایی مفید غافل شد. همانطور که از نام این محصولات پیداست، مکمل‌ها - چه دارویی و چه غذایی- فقط مکمل تغذیه شما هستند.