

مصرف خودسرانه مکمل‌های ورزشی می‌تواند سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر بیندازد.

دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت، در خصوص افزایش مصرف مکمل‌های ورزشی در جامعه خصوصاً در بین جوانان، نسبت به مصرف بی‌رویه و خودسرانه این محصولات هشدار داد.

به جای تکیه بر مکمل‌ها، تمرکز بر تغذیه متعادل و طبیعی می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشی کمک کند. مکمل‌های ورزشی زمانی مؤثر هستند که بر اساس نیاز واقعی بدن و تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف شوند. مصرف بی‌رویه یا بدون نظارت این محصولات نه تنها مفید نخواهد بود بلکه می‌تواند منجر به آسیب سلامت گردد.»

«متأسفانه برخی مکمل‌های موجود در بازار غیرمجاز و فاقد تأییدیه‌های لازم از سوی سازمان غذا و دارو هستند که می‌توانند حاوی ترکیبات ناشناخته و مضر باشند. تولیدکنندگان این محصولات با اضافه کردن مواد غیرمجاز به این مکمل‌ها منجر به رخداد عوارض متعدد در مصرف‌کنندگان از جمله مشکلات کبدی و کلیوی، اختلالات روانی، ناباروری و فشارخون بالا و مشکلات قلبی شوند.»

از مواد شایع ممنوعه در مکمل‌های ورزشی غیرمجاز استروئیدها هستند که برای افزایش حجم و قدرت عضلانی اضافه می‌شوند و عوارضی چون اختلالات هورمونی، افزایش خطر بیماری‌های قلبی، آسیب کبدی، و مشکلات روانی مانند افسردگی و پرخاشگری را به همراه دارند.

مواد محرک که برای افزایش انرژی و استقامت، به مکمل‌های غیرمجاز اضافه می‌شوند عامل افزایش ضربان قلب، فشار خون بالا، اضطراب و حملات قلبی هستند.

مواد شبیه به هورمون رشد که برای کاهش چربی بدن و افزایش حجم عضلانی به صورت غیرمجاز به این مکمل‌ها افزوده می‌شوند، افزایش خطر دیابت، بیماری‌های قلبی و اختلالات هورمونی را به دنبال دارند.

به‌علاوه، مواد لاغری غیرمجاز موجود در این فرآورده‌ها، می‌توانند منجر به نارسایی کلیوی، مشکلات گوارشی، و حتی اعتیاد گردند.

در نهایت، آمینو اسیدهای فرآوری شده در دوزهای بالا اضافه شده در این فرآورده‌ها، ناراحتی‌های گوارشی و نارسایی‌های کلیوی را به دنبال خواهند داشت.

توصیه ما به مصرف‌کنندگان این است که تنها از مکمل‌های مجاز و تأیید شده توسط سازمان غذا و دارو استفاده کنند و این محصولات را فقط از داروخانه‌ها خریداری کنند.

سازمان غذا و دارو به‌صورت مستمر بر فرآیند تولید و عرضه مکمل‌های سلامت‌محور نظارت دارد و شهروندان می‌توانند از طریق سامانه‌های اطلاع‌رسانی این سازمان، از اصالت و سلامت فرآورده‌های مصرفی خود اطمینان حاصل کنند. وی در پایان توصیه کرد: «علاوه بر مواردی که پیش‌تر بیان شد، مکمل‌ها ممکن است با داروهای شما تداخل داشته و خطرانی ایجاد کنند. لذا افراد قبل از مصرف هرگونه مکمل ورزشی، حتماً با پزشک، داروساز یا متخصص تغذیه مشورت کرده و از مصرف خودسرانه آن‌ها پرهیز کنند.»

