

5 باور غلط رایج درباره مولتی‌ویتامین‌ها

25 تیر 1404



بسیاری از افراد به طور منظم از مولتی‌ویتامین‌ها استفاده می‌کنند، با این تصور که مصرف آن‌ها راهی آسان برای جبران کمبودهای تغذیه‌ای و تضمین سلامتی است. اما آیا هر آنچه درباره این مکمل‌ها شنیده‌ایم، حقیقت دارد؟ در ادامه به بررسی پنج باور غلط رایج درباره مولتی‌ویتامین‌ها می‌پردازیم که شاید دیدگاه شما را تغییر دهد.

باور غلط ۱: مولتی‌ویتامین‌ها جایگزین غذای سالم هستند

شاید بزرگ‌ترین و خطرناک‌ترین باور غلط این است که مولتی‌ویتامین‌ها می‌توانند جای خالی یک رژیم غذایی نامناسب را پر کنند. این مکمل‌ها، همانطور که از نامشان پیداست، تنها مکمل هستند؛ به این معنا که هدفشان پر کردن شکاف‌های تغذیه‌ای کوچکی است که ممکن است در رژیم غذایی‌تان وجود داشته باشد. مواد مغذی موجود در غذاهای کامل – ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و فیتوکمیکال‌ها – به صورت هم‌افزا با یکدیگر عمل می‌کنند و فوایدی فراتر از آنچه در یک قرص یافت می‌شود، ارائه می‌دهند. تکیه بر مولتی‌ویتامین‌ها به جای مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی، نه تنها کارایی ندارد، بلکه می‌تواند شما را از دریافت مواد مغذی حیاتی که فقط از طریق غذاهای کامل به دست می‌آیند، محروم کند.



باور غلط ۲: مصرف بیشتر مولتی‌ویتامین‌ها بهتر است

اگر یک مولتی‌ویتامین خوب است، پس مصرف دو یا سه برابر آن حتماً بهتر است، درست است؟ خیر. این باور بسیار خطرناک است. بدن ما برای برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین‌های محلول در آب (C و B) مازاد را دفع می‌کند، اما برای ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E, K) داستان متفاوت است. این ویتامین‌ها در بدن ذخیره می‌شوند و مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند منجر به مسمومیت و عوارض جانبی جدی شود. به عنوان مثال، مصرف بیش از حد ویتامین A می‌تواند به کبد آسیب برساند و مصرف زیاد ویتامین D می‌تواند سطح کلسیم خون را به طور خطرناکی بالا ببرد. همیشه دوز توصیه شده روی بسته‌بندی را رعایت کنید و در صورت نیاز به دوزهای بالاتر، حتماً با پزشک مشورت کنید.

باور غلط ۳: مولتی‌ویتامین‌ها از بیماری‌های مزمن پیشگیری می‌کنند

تبلیغات اغلب مولتی‌ویتامین‌ها را به عنوان سپری در برابر بیماری‌های قلبی، سرطان و سایر بیماری‌های مزمن معرفی می‌کنند. در حالی که کمبود شدید برخی ویتامین‌ها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش دهد، شواهد علمی قوی برای اثبات اینکه مصرف منظم مولتی‌ویتامین‌ها در افراد سالم به طور قابل توجهی از این بیماری‌ها پیشگیری می‌کند، وجود ندارد. مطالعات گسترده‌ای در این زمینه انجام شده است و بسیاری از آن‌ها نشان داده‌اند که مولتی‌ویتامین‌ها تأثیر چشمگیری بر کاهش نرخ بیماری‌های مزمن ندارند. تمرکز بر یک سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و عدم استعمال دخانیات، رویکرد مؤثرتری برای پیشگیری از بیماری‌ها است.



باور غلط ۴: همه مولتی‌ویتامین‌ها یکسان هستند

بازار مولتی‌ویتامین‌ها پر از محصولات متنوعی است که هر یک ادعاهای خاص خود را دارند. اما آیا همه آن‌ها به یک اندازه مؤثر هستند؟ قطعاً خیر. کیفیت و اثربخشی مولتی‌ویتامین‌ها می‌تواند بسته به برند، فرمولاسیون و مواد تشکیل‌دهنده، بسیار متفاوت باشد. برخی محصولات ممکن است حاوی دوزهای ناکافی از مواد مغذی باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است از اشکالی استفاده کنند که بدن به سختی می‌تواند آن‌ها را جذب کند. همچنین، برخی مولتی‌ویتامین‌ها ممکن است حاوی مواد افزودنی غیرضروری یا پرکننده‌هایی باشند که هیچ ارزش غذایی ندارند. انتخاب یک برند معتبر که تحت نظارت نهادهای نظارتی قرار دارد و دارای استانداردهای تولید بالا است، اهمیت زیادی دارد.

باور غلط ۵: همه به مولتی‌ویتامین نیاز دارند

این باور که هر فردی، صرف نظر از رژیم غذایی یا وضعیت سلامتی خود، باید مولتی‌ویتامین مصرف کند، کاملاً اشتباه است. در حالی که برخی گروه‌ها مانند زنان باردار، افراد مسن، گیاهخواران یا افرادی با شرایط پزشکی خاص ممکن است از مصرف مکمل‌ها بهره‌مند شوند، بسیاری از افراد سالم که رژیم غذایی متعادلی دارند، نیازی به مولتی‌ویتامین ندارند. بدن ما به طور طبیعی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را از طریق غذاهای متنوع تأمین می‌کند. قبل از شروع مصرف هر مکملی، بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا نیازهای خاص بدن خود را ارزیابی کرده و مطمئن شوید که آیا واقعاً به آن نیاز دارید یا خیر.



جمع بندی

مولتی ویتامین‌ها مکمل‌های غذایی هستند، نه جایگزین غذای سالم. مصرف بیش از حد آن‌ها مضر است و شواهد قوی برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن در افراد سالم وجود ندارد. همه مولتی ویتامین‌ها یکسان نیستند و همه افراد به آن‌ها نیاز ندارند. بیش از مصرف هر مکملی، مشورت با پزشک ضروری است.

سوالات متداول

آیا مولتی ویتامین‌ها می‌توانند جایگزین رژیم غذایی سالم شوند؟

خیر، مولتی ویتامین‌ها مکمل هستند و نمی‌توانند جایگزین مواد مغذی و فیبر موجود در غذاهای کامل و متعادل شوند.

چگونه می‌توانم مطمئن شوم که مولتی ویتامین با کیفیت بالا مصرف می‌کنم؟

به دنبال برندهای معتبری باشید که تحت نظارت نهادهای نظارتی قرار دارند و دارای استانداردهای تولید بالا هستند.

بهترین زمان برای مصرف مولتی ویتامین چه زمانی است؟

معمولاً توصیه می‌شود مولتی ویتامین‌ها را همراه با غذا مصرف کنید تا جذب آن‌ها بهتر صورت گیرد و احتمال ناراحتی معده کاهش یابد.

آیا افراد گیاهخوار یا وگان به مولتی ویتامین نیاز دارند؟

بله، گیاهخواران و وگان‌ها ممکن است در معرض خطر کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین B12، آهن، کلسیم و روی باشند و مصرف مکمل برای آن‌ها توصیه می‌شود.

محصولات مرتبط



اورجینال

سافت ژل امگا 3 ویتافینیتی گلد شهاب درمان 50 عدد | Shahab Darman Vitafinity Gold
Omega 3 50 Softgels

۳۵۶,۰۰۰ تومان



7.2 اورجینال

اسکای من | Vit Sky Sky Man 30 Tablets

~~۲۹۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۲۹۰,۰۰۰ تومان بود. ۲۶۹,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۲۶۹,۰۰۰ تومان.



22.9 اورجینال

قرص اسکای وومن ویت اسکای 30 عدد | Vit Sky Sky Woman 30 Tablets

~~۲۹۷,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۲۹۷,۰۰۰ تومان بود. ~~۲۲۹,۰۰۰~~ تومان قیمت فعلی: ۲۲۹,۰۰۰ تومان.



20.5 اورجینال

قرص جینسو 1000 میلی گرم ویت اسکای 30 عدد | Vitsky Ginso 1000 mg 30 Tablets

~~۲۰۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۲۰۰,۰۰۰ تومان بود. ۱۵۹,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۱۵۹,۰۰۰ تومان.