

حقایق مهم درباره مولتی‌ویتامین‌ها

2 دی 1403



با وجود صدها مکمل مختلف در بازار، تصور اینکه هنوز همه مواد مغذی موجود در غذاهای کامل به شکل کپسول یا قرص قابل دسترس نیستند، دشوار نیست. به همین دلیل، مصرف طیف متنوعی از غذاهای سالم بهترین راه برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن شماست. با این حال، اگر سطح یک ویتامین یا ماده معدنی خاص در بدن شما پایین است یا صرفاً می‌خواهید با استفاده از یک مولتی‌ویتامین و مواد معدنی روزانه از دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز اطمینان حاصل کنید، نکات زیر می‌توانند به شما کمک کنند تا از مکمل‌های خود حداکثر بهره را ببرید. ما در این مقاله قصد داریم تا حقایق مهم درباره مولتی‌ویتامین‌ها را با شما به اشتراک بزاریم پس با ما همراه باشید .



مولتی ویتامین ها شامل چه ترکیباتی هستند ؟

سیزده ویتامین و حدود 15 ماده معدنی برای سلامت بدن ضروری هستند و نقش مهمی در تولید آنزیمها، هورمونها، تقویت سیستم ایمنی و عملکرد مناسب اعصاب و اندامها دارند. همچنین، این مواد برای رشد، نگهداری و تنظیم فرآیندهای حیاتی بدن ضروری اند. مولتی ویتامینها می توانند بسیاری از این مواد مغذی را تأمین کنند، اما میزان و نوع آنها در مکملهای مختلف متفاوت است و ممکن است حاوی ترکیبات اضافی مانند گیاهان دارویی یا اسیدهای آمینه باشند.

از آنجا که مکملهای غذایی به اندازه داروهای تجویزی تحت نظارت سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) نیستند، گاهی میزان واقعی مواد مغذی آنها با اطلاعات درج شده روی برچسب مطابقت ندارد. همچنین، برخی ترکیبات ممکن است با داروهای مصرفی شما تداخل داشته باشند، بنابراین مشورت با پزشک پیش از مصرف ضروری است. در نهایت، انتخاب مکمل از تولیدکنندهای معتبر، به ویژه زمانی که مواد مغذی آن به صورت مصنوعی تولید شده باشند، اهمیت ویژه ای دارد.

چرا مولی ویتامین ها برای بدن مفید هستند ؟

– افزایش دریافت مواد مغذی :

مصرف مولتی ویتامینها و مواد معدنی ترکیبی (MVM) می تواند دریافت مواد مغذی را افزایش دهد و به افرادی که نیازهای تغذیه ای خود را تنها از طریق غذا تأمین نمی کنند، کمک کند تا مقادیر توصیه شده ویتامینها و مواد معدنی را دریافت کنند. بر اساس نظر هیئت غذا و تغذیه (FNB) □ مقادیر توصیه شده روزانه (RDA) و مقادیر کافی برای مواد مغذی، سطوحی از مصرف روزانه هستند که باید به طور متوسط از رژیم غذایی تأمین شوند. با این حال، این هیئت مشخص نمی کند که مکملها تا چه حد می توانند کمبودهای غذایی را جبران کنند. با این وجود، برخی افراد مصرف MVM را به عنوان نوعی “بیمه تغذیه ای” در نظر

می گیرند،

مولتی ویتامین ها می توانند احتمال مصرف بیش از حد برخی مواد مغذی را نیز افزایش دهند. این خطر در میان افرادی که علاوه بر MVM مکمل های ویتامین یا مواد معدنی خاصی را به طور جداگانه مصرف می کنند، بیشتر است. تحقیقات مختلف نشان می دهند که برخی افراد برای جبران کمبودهای تغذیه ای خود از MVM استفاده می کنند، اما ممکن است در نتیجه، مقادیر بیش از حدی از مواد مغذی مصرف کنند.

به عنوان مثال، یک مطالعه در جمعیتی متشکل از 90,771 مرد و زن بالای 45 سال از لس آنجلس و هاوایی نشان داد که 74 تا 76 درصد مردان و 72 تا 75 درصد زنان بدون مصرف مکمل ها نیازهای تغذیه ای خود را تنها از طریق غذا تأمین می کردند. اما با مصرف MVM این نسبت به 84 درصد در مردان و 83 درصد در زنان افزایش یافت. بیشترین بهبود در مصرف ویتامین های A و E و روی (زینک) مشاهده شد. با این حال، مصرف کنندگان MVM در معرض دریافت بیش از حد برخی مواد مانند ویتامین A آهن و روی بودند؛ به طوری که 10 تا 15 درصد از آن ها و 48 تا 61 درصد از آن ها نیاسین را بیش از حد نیاز مصرف می کردند.

– بهبود سلامت یا پیشگیری از بیماری های مزمن

بیشتر تحقیقات در زمینه پتانسیل مولتی ویتامین ها (MVM) برای بهبود سلامت و پیشگیری از بیماری ها، مطالعات مشاهداتی بوده اند که افراد مصرف کننده مکمل های MVM را با کسانی که از این مکمل ها استفاده نمی کنند مقایسه کرده اند. مشکل اصلی این است که افرادی که رژیم غذایی و سبک زندگی سالم تری دارند، معمولاً بیشتر به مصرف مکمل ها تمایل دارند، بنابراین نسبت دادن فواید سلامتی خاص به مصرف مکمل ها، جدا از مزایای رفتارهای سالم، کار دشواری است. برخی از مطالعات نشان داده اند که مصرف MVM ممکن است فواید یا ضررهای احتمالی برای سلامت داشته باشد، اما تحقیقات دیگر هیچ تاثیری از آن مشاهده نکرده اند. در این مطالعات، شرکت کنندگان از انواع مختلفی از MVM استفاده کرده اند که ترکیبات و مقادیر متفاوتی از مواد مغذی را شامل می شدند.



– سرطان

در ادامه ی حقایق مهم درباره مولتی ویتامین‌ها برخی از کارشناسان بر این باورند که مصرف مولتی ویتامین‌ها (MVM) ممکن است خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد یا نتایج سرطان را بهبود بخشد. این فرضیه مطرح شده است که ممکن است برخی از مواد مغذی موجود در MVM ها بتوانند فرایندهای سرطان‌زایی یا پیشرفت تومورها را مهار کنند. مطالعاتی که بر روی ارتباط بین MVM و سرطان انجام شده‌اند، به‌طور عمده مشاهداتی بوده‌اند. این تحقیقات به بررسی ارتباطات بین مصرف MVM و خطر کلی ابتلا به سرطان یا خطر انواع مختلف سرطان‌ها (از جمله سرطان پستان، پروستات و کولون) پرداخته‌اند و همچنین به بررسی ارتباط آن‌ها با مرگ و میر مرتبط با سرطان پرداخته‌اند.

در یک مطالعه بزرگ آینده‌نگر دیگر، ارتباط بین مصرف مولتی ویتامین‌ها و مولتی ویتامین‌های معدنی و خطر ابتلا به سرطان بررسی شد. در این مطالعه، 489,640 مرد و زن با سنین 50 تا 71 سال به مدت 16 سال پیگیری شدند. مردان و زنانی که در ابتدای مطالعه گزارش دادند که روزانه بیش از یک دوز مولتی ویتامین یا MVM مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان کولون در آن‌ها 18 درصد کمتر از گروه غیرمستهلك بود.

– بیماری‌های قلبی عروقی

برخی از کارشناسان این فرضیه را مطرح کرده‌اند که مصرف مولتی ویتامین‌ها ممکن است باعث کاهش بروز بیماری‌های قلبی-عروقی یا کاهش میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری‌ها شود. این احتمال مطرح شده است که برخی مواد مغذی موجود در این مکمل‌ها ممکن است فشار خون را کاهش دهند یا عملکرد عروق را تحت تاثیر قرار دهند. برای بررسی این موضوع، هم مطالعات مشاهداتی و هم کارآزمایی‌های بالینی به تحقیق در این زمینه پرداخته‌اند.



پیامدهای بارداری و زایمان :

مکمل‌های غذایی در دوران بارداری به‌طور معمول برای افزایش مصرف مواد مغذی، به‌ویژه مواد کلیدی مانند آهن و اسید فولیک، مصرف می‌شوند. برخی از کارشناسان بر این باورند که استفاده از مولتی‌ویتامین‌ها ممکن است شانس داشتن یک زایمان سالم را افزایش دهد.

یک متا-آنالیز مشابه از 13 کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده بررسی کرد که آیا مصرف مولتی‌ویتامین‌ها توسط نوجوانان و جوانان باردار در سنین 10 تا 19 سال، که شامل چندین ماده مغذی است، نتایج بهتری در مقایسه با مصرف تنها آهن و اسید فولیک برای زایمان به همراه دارد یا خیر. این آزمایش‌ها شامل 15,283 نوجوان و جوان باردار از کشورهای با درآمد پایین یا متوسط در آفریقا و آسیا بودند. نتایج نشان داد که مصرف باعث کاهش 13 درصدی احتمال وزن پایین هنگام تولد، کاهش 12 درصدی احتمال زایمان زودرس، و کاهش 14 درصدی احتمال کوچک بودن اندازه جنین نسبت به سن بارداری در مقایسه با مصرف تنها آهن و اسید فولیک شد.

سخن پایانی

ما در مقاله حقایق مهم درباره مولتی‌ویتامین‌ها سعی داشتیم تا مهمترین تاثیرات و فواید مکمل‌های مولتی‌ویتامین را برای شما مطرح کنیم و برای گردآوری این مطالب سعی بر آن داشتیم تا معتبرترین رفرنس‌ها را بررسی کنیم تا حقایقی به دور از تبلیغات اغراق آمیز شرکت‌های تولید کننده مکمل‌های تغذیه‌ای و ورزشی را برای شما بازگو کنیم .

شما از طریق وب سایت جزیره مکمل می توانید به طیف گسترده ای از مکمل‌های مولتی‌ویتامین و تغذیه‌ای دسترسی داشته باشید و با خیالی آسوده خرید مطمئن و امن خود را انجام دهید .

جزیره مکمل همراه شما در مسیر سلامتی و تناسب اندام

منابع :

• Healthline
• National Institutes of Health

1 سوالات متداول

چه زمانی و چگونه مولتی ویتامین‌ها را مصرف کنیم؟

اغلب توصیه می‌شود مولتی ویتامین‌ها را همراه وعده غذایی حاوی چربی (مثلاً صبحانه یا ناهار) مصرف کنید تا جذب بهتری داشته باشند. همچنین نوشیدن آب کافی و پیروی از دستورالعمل روی بسته‌بندی ضروری است.

آیا مصرف هم‌زمان چند مکمل مختلف خطرناک است؟

بله، گاهی ترکیب چند مکمل متفاوت می‌تواند موجب دریافت بیش‌ازحد برخی ویتامین‌ها یا مواد معدنی شود و عوارض جانبی در پی داشته باشد. پیش از ترکیب مکمل‌ها یا مصرف هر نوع دارو، با پزشک مشورت کنید.

آیا می‌توان فقط با مولتی ویتامین کمبودهای غذایی را جبران کرد؟

اگرچه مولتی ویتامین‌ها بسیاری از ریزمغذی‌ها را تأمین می‌کنند، اما جایگزین یک رژیم غذایی کامل و متنوع نیستند. بهترین راه تأمین مواد مغذی، مصرف غذاهای سالم و متنوع است و مکمل‌ها نقشی کمکی دارند.

مصرف مولتی ویتامین‌ها چه تأثیری بر پیشگیری از بیماری‌های مزمن دارد؟

تحقیقات نتایج متفاوتی نشان داده‌اند. برخی مطالعات فوایدی در کاهش خطر سرطان یا بیماری‌های قلبی گزارش کرده‌اند؛ سبک زندگی و رژیم غذایی سالم در کنار مصرف مکمل‌ها اهمیت زیادی دارد.

بهترین مولتی ویتامین برای زنان باردار یا شیرده چیست؟

نیاز به ویتامین‌هایی مانند اسید فولیک و آهن در دوران بارداری افزایش می‌یابد. مکمل‌های مخصوص دوران بارداری حاوی این ریزمغذی‌ها هستند. مشورت با پزشک قبل از مصرف هرگونه مکمل در دوران بارداری ضروری است.

آیا مصرف روزانه مولتی ویتامین همیشه ضروری است؟

برخی افراد (مثل افراد مسن، ورزشکاران حرفه‌ای، گیاهخواران یا کسانی که کمبود خاصی دارند) بیشتر به مکمل‌ها نیاز دارند. اگر رژیم غذایی شما متعادل و متنوع است، مصرف روزانه مولتی ویتامین ممکن است لازم نباشد.

چه عوارض جانبی ممکن است با مصرف مولتی ویتامین تجربه کنیم؟

برخی افراد ممکن است دچار مشکلات گوارشی، سردرد یا حالت تهوع شوند؛ به‌ویژه اگر دوز مصرفی بالا باشد. در صورت مشاهده عوارض جدی یا مداوم، مصرف را قطع کرده و با پزشک مشورت کنید.



موجودی: 27 عدد در انبار

کلسیم منیزیم زینک کیو ان تی 60 قرص | Calcium magnesium zinc QNT 60 tabs عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ افزودن به سبد خرید

بستن

کلسیم منیزیم زینک کیو ان تی 60 قرص | Calcium magnesium zinc QNT 60 tabs

~~۳۹۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی ۳۹۰,۰۰۰ تومان بود. ۳۵۱,۰۰۰ تومان قیمت فعلی ۳۵۱,۰۰۰ تومان است.



موجودی: 29 عدد در انبار

گلوکزآمین اسپورت کمپلکس ترک نوتریشن | Glucosamine Sport Complex Turk Nutrition عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ افزودن به سبد خرید

بستن

گلوکزآمین اسپورت کمپلکس ترک نوتریشن | Glucosamine Sport Complex Turk Nutrition

۴۱۴,۰۰۰ تومان



موجودی: 18 عدد در انبار

کپسول مولتی پک ترک نوتریشن ۶۰ عدد | Trec Nutrition Multi Pack ۶۰ Caps عدد

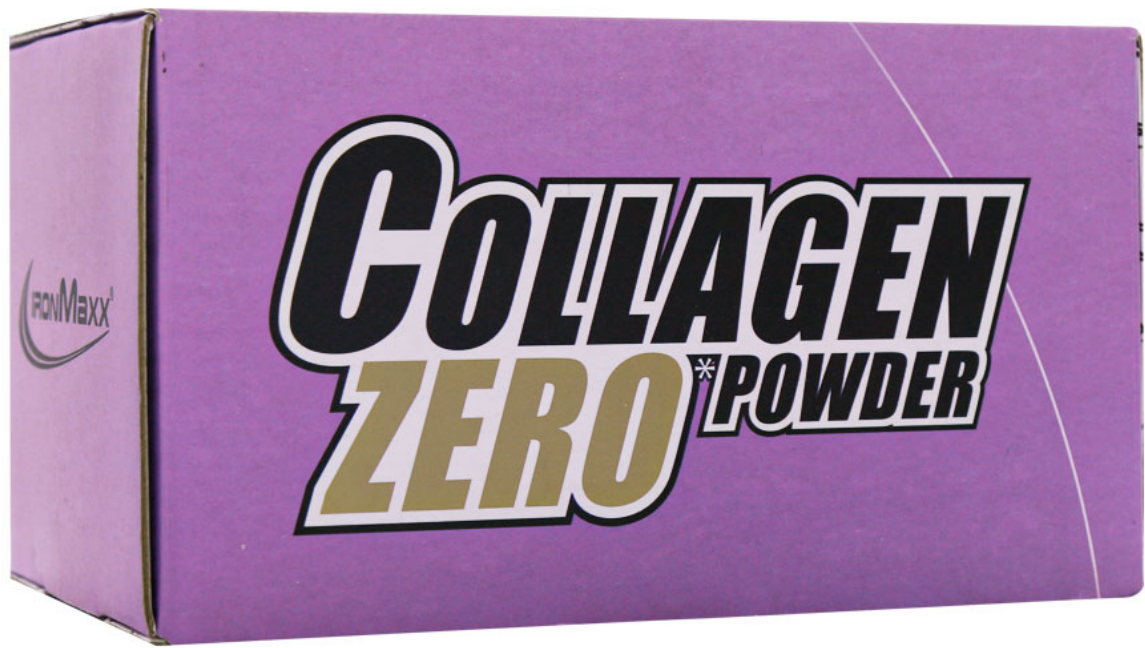
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹ افزودن به سبد خرید

بستن

کپسول مولتی پک ترک نوتریشن ۶۰ عدد | Trec Nutrition Multi Pack ۶۰ Caps

~~۴۲۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی ۴۲۰,۰۰۰ تومان بود. ۳۷۸,۰۰۰ تومان قیمت فعلی ۳۷۸,۰۰۰ تومان است.



موجودی: 28 عدد در انبار

ساشه کلاژن زیرو آبرون مکس ۲۰ عدد | Iron Maxx Collagen Zero ۲۰ sachets عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ افزودن به سبد خرید

بستن

ساشه کلاژن زیرو آبرون مکس ۲۰ عدد | Iron Maxx Collagen Zero ۲۰ sachets

~~۷۳۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی ۷۳۰,۰۰۰ تومان بود. ۶۵۷,۰۰۰ تومان قیمت فعلی ۶۵۷,۰۰۰ تومان است.