

هنگام خرید مکمل به این نکات دقت کنید

1 شهریور 1404



سلامت شما مهم‌تر از چیزی است که بخواهید آن را به شانس بسپارید. در دنیای پر زرق و برق مکمل‌ها، هزاران محصول با وعده‌های اغواکننده وجود دارد که تشخیص درست از غلط را سخت می‌کند. آیا می‌دانید کدام مکمل برای شما مناسب است و چگونه از اصل بودن آن مطمئن شوید؟ انتخاب اشتباه نه تنها هزینه و زمان شما را هدر می‌دهد، بلکه می‌تواند به سلامتی‌تان آسیب بزند. برای محافظت از خود و سرمایه‌گذاری درست، باید آگاهانه عمل کنید.

۱. نیازسنجی دقیق: آیا واقعاً به مکمل نیاز دارید؟

قبل از اینکه به فکر خرید هر مکملی باشید، مهم است که از خود بپرسید: **چرا به مکمل نیاز دارم؟** بسیاری از افراد به اشتباه فکر می‌کنند که مکمل‌ها جایگزین رژیم غذایی سالم و تمرینات ورزشی هستند، در حالی که این‌طور نیست. مکمل‌ها فقط یک ابزار کمکی هستند.

- **هدف خود را مشخص کنید:** آیا به دنبال افزایش وزن، کاهش چربی، افزایش قدرت، بهبود ریکاوری یا جبران کمبود ویتامین‌ها هستید؟ هر هدفی، مکمل‌های خاص خود را می‌طلبد. برای مثال، یک بدنساز برای عضله‌سازی به پروتئین وی نیاز دارد، در حالی که فردی با کمبود ویتامین D به مکمل ویتامین D.

- **با یک متخصص مشورت کنید:** بهترین راه برای نیازسنجی دقیق، مشورت با پزشک یا یک متخصص تغذیه ورزشی است. آن‌ها با بررسی وضعیت سلامتی، آزمایش‌های خون و رژیم غذایی شما، می‌توانند به درستی تشخیص دهند که آیا کمبودی دارید و چه مکملی برای شما مناسب است.

۲. بررسی برچسب و ترکیبات: ریزبینانه نگاه کنید

برچسب محصول، شناسنامه آن است. هر کلمه و عدد روی آن، اطلاعات مهمی را در اختیارتان می‌گذارد. متأسفانه بسیاری از تولیدکنندگان سودجو از اطلاعات نادرست یا گمراه‌کننده برای فریب مشتریان استفاده می‌کنند.

- بخش **"Supplement Facts"** را به دقت بخوانید: این بخش مهم‌ترین قسمت برچسب است. به نوع و دوز دقیق ترکیبات توجه کنید. برای مثال، اگر به دنبال مکمل کراتین هستید، مطمئن شوید که نوع آن **کراتین مونوهیدرات** است و دوز مصرفی آن در هر سروینگ به اندازه کافی است (معمولاً ۵ گرم).

- به **مواد جانبی (Other Ingredients)** دقت کنید: بسیاری از مکمل‌ها حاوی مواد پرکننده، رنگ‌های مصنوعی، طعم‌دهنده‌ها و شیرین‌کننده‌ها هستند. اگر به مواد خاصی حساسیت دارید یا می‌خواهید محصولی با حداقل افزودنی‌ها مصرف کنید، این بخش را بررسی کنید.

- **بیشتر از یک نوع پروتئین در محصول؟** برخی محصولات پروتئینی، ترکیبی از چند نوع پروتئین (مثلاً پروتئین وی، کازئین و پروتئین سویا) هستند. اگرچه این ترکیب می‌تواند مفید باشد، اما برای مصرف‌کننده مهم است که بداند این ترکیب به دلیل کاهش هزینه تمام شده برای تولیدکننده نیز می‌تواند باشد.



۳. اصالت و اعتبار محصول: از کجا خرید کنید؟

بازار مکمل‌ها پر از محصولات تقلبی است که نه تنها بی‌فایده‌اند، بلکه می‌توانند برای سلامتی مضر باشند. تشخیص محصول اصلی از تقلبی، نیاز به دقت فراوان دارد.

- **خرید از منابع معتبر:** داروخانه‌ها، وبسایت‌های معتبر و فروشگاه‌های تخصصی مکمل، بهترین مکان برای خرید

هستند. از خرید مکمل از دست‌فروشان، وبسایت‌های ناشناس یا صفحه‌های اینستاگرامی با قیمت‌های غیرواقعی خودداری کنید.

- **بررسی بارکد و کد اصالت:** تقریباً تمام مکمل‌های اصلی دارای **کد رهگیری یا اصالت** هستند. این کد را می‌توانید در سایت سازمان غذا و دارو یا وبسایت اصلی شرکت تولیدکننده استعلام کنید. هرگونه مغایرت در اطلاعات، نشان‌دهنده تقلبی بودن محصول است.

- **بسته‌بندی و ظاهر محصول:** به کیفیت چاپ، رنگ، غلط‌های املائی روی بسته‌بندی و پلمپ بودن درب محصول توجه کنید. محصولات تقلبی اغلب دارای بسته‌بندی با کیفیت پایین، چاپ نامرغوب و فونت‌های غیرعادی هستند.

- **تاریخ انقضا:** از سلامت و اعتبار تاریخ تولید و انقضای محصول مطمئن شوید.

۴. بررسی اعتبار برند و گواهینامه‌ها: اعتمادسازی در دنیای مکمل

اعتبار یک برند، نشان‌دهنده کیفیت و تعهد آن به تولید محصولات ایمن و مؤثر است.

- **برندهای شناخته‌شده:** برندهای معتبر و بین‌المللی مانند Optimum Nutrition, Myprotein و Cellucor سال‌هاست که در بازار فعالیت می‌کنند و محصولاتشان تحت نظارت شدید کنترل کیفیت تولید می‌شود.

- **گواهینامه‌های شخص ثالث:** به دنبال گواهینامه‌هایی مانند **NSF Certified for Sport** یا **Informed-Sport** باشید. این گواهینامه‌ها نشان می‌دهند که محصول توسط آزمایشگاه‌های مستقل از نظر خلوص، ایمنی و نبود مواد ممنوعه مورد بررسی قرار گرفته است. این گواهینامه‌ها به ویژه برای ورزشکاران حرفه‌ای که نگران آزمایش دوپینگ هستند، حیاتی است.

- **نظرات و بازخوردهای واقعی:** نظرات مشتریان در وبسایت‌های فروش و انجمن‌های آنلاین می‌تواند اطلاعات خوبی درباره اثربخشی و کیفیت یک محصول به شما بدهد. با این حال، به یاد داشته باشید که نظرات ممکن است جانب‌دارانه باشند.



۵. قیمت: هر ارزانی بی حکمت نیست

قیمت یک محصول، همیشه نشان‌دهنده کیفیت آن نیست، اما در بسیاری از موارد، قیمت‌های بسیار پایین باید شما را به شک بیندازد.

• **تحلیل قیمت هر سروینگ:** به جای مقایسه قیمت کل قوطی، هزینه هر سروینگ (Per Serving) را محاسبه کنید. این روش به شما کمک می‌کند تا ارزش واقعی محصول را درک کنید.

• **مقایسه قیمت با برندهای معتبر:** قیمت یک مکمل معتبر با کیفیت بالا، معمولاً در یک بازه مشخص قرار دارد. اگر محصولی قیمتی بسیار پایین‌تر از میانگین بازار دارد، احتمال تقلبی بودن آن بالاست.

مکمل‌ها و سبک زندگی

مکمل‌ها تنها بخشی از یک پازل بزرگ‌تر هستند. اثربخشی آن‌ها به شدت به سبک زندگی شما وابسته است. خواب کافی، مدیریت استرس و مصرف آب به میزان لازم، همگی عوامل حیاتی هستند که می‌توانند جذب و عملکرد مکمل‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. بدون این پایه‌های اصلی، حتی گران‌ترین و بهترین مکمل‌ها نیز نمی‌توانند معجزه کنند. به یاد داشته باشید، مکمل‌ها ابزاری برای ارتقای سلامتی هستند، نه راه حلی جادویی برای نادیده گرفتن یک سبک زندگی ناسالم.

سوالات متداول

چطور می‌توانم از اصل بودن مکمل مطمئن شوم؟

بهترین راه، خرید از فروشگاه‌ها و داروخانه‌های معتبر است. همچنین، بسته‌بندی محصول را با دقت بررسی کنید، به کیفیت چاپ، پلمپ بودن درب و تاریخ انقضا توجه کنید. بسیاری از برندهای معتبر دارای کد اصالت یا بارکد هستند که می‌توانید آن را

از طریق وبسایت‌های رسمی یا سامانه غذا و دارو استعلام کنید.

آیا مکمل‌های بدنسازی فقط برای ورزشکاران حرفه‌ای مناسب هستند؟

خیر. بسیاری از مکمل‌های بدنسازی مانند پروتئین‌ها و کراتین، برای افراد عادی نیز که به دنبال بهبود ریکاوری یا افزایش قدرت هستند، مفیدند. با این حال، نیاز یک ورزشکار حرفه‌ای با یک فرد عادی متفاوت است. برای انتخاب مکمل مناسب، هدف خود را مشخص کنید و با توجه به آن، محصولی را انتخاب نمایید.

آیا مکمل‌ها جایگزین وعده‌های غذایی هستند؟

هرگز. همان‌طور که از نامشان پیداست، مکمل‌ها تنها مکمل رژیم غذایی شما هستند. آن‌ها نمی‌توانند جایگزین مواد مغذی، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در یک رژیم غذایی سالم و متنوع شوند. برای رسیدن به اهداف خود، اولویت با تغذیه مناسب است و مکمل‌ها باید در کنار آن مصرف شوند.

محصولات مرتبط



اورجینال

ریلود توت فرنگی کیوی نوترا بایو 850 گرم | NutraBio Reload Strawberry Kiwi 850 G

۴,۳۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول کافئین انرژی هرب بهتا دارو 60 عددی | Behta Daru Energy Herb Caffeine

۲۱۷,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول ترموفیول 60 عددی نوترا بایو | ThermoFuel Nutrabolics

۱,۴۵۳,۰۰۰ تومان



اورجینال

لایت وی 1800 گرم سیکس پک | Light Whey 6 PAK 1800G

۴,۶۲۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

بیف پروتئین دو بیس 1000 گرمی | Doobis Beef Protein 1000G

۱,۹۰۲,۰۰۰ تومان