

چرا با مصرف برخی مکمل ها جوش میزنیم؟ راه حل چیست؟

12 خرداد 1404



تلاش برای حفظ سلامتی و بهبود عملکرد بدن، بسیاری از ما را به سمت مصرف مکمل‌های غذایی سوق داده است. از ورزشکاران و بدنسازان گرفته تا افرادی که به دنبال جبران کمبودهای تغذیه‌ای هستند، قفسه‌های مکمل‌ها مملو از گزینه‌های متنوع است. اما گاهی اوقات، شروع مصرف یک مکمل جدید با واکنشی ناخوشایند روی پوست همراه می‌شود: پیدایش یا تشدید آکنه. این تجربه می‌تواند گیج‌کننده و حتی ناامیدکننده باشد. در این مقاله، به بررسی دقیق دلایلی می‌پردازیم که چرا برخی افراد با مصرف مکمل‌ها دچار جوش می‌شوند و راهکارهای عملی برای مدیریت این وضعیت را ارائه خواهیم داد.

دلایل احتمالی جوش زدن با مصرف مکمل‌ها

دلایل متعددی می‌توانند منجر به بروز آکنه پس از مصرف مکمل شوند. شناخت این دلایل به شما کمک می‌کند تا با دقت بیشتری مکمل‌های خود را انتخاب کرده و از بروز این مشکل جلوگیری کنید:

1. هورمون‌ها (به ویژه آندروژن‌ها در مکمل‌های پروتئینی):

◦ **پروتئین وی (Whey Protein):** یکی از شایع‌ترین مکمل‌هایی که با آکنه مرتبط است، پروتئین وی است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که پروتئین وی می‌تواند سطح هورمون‌های شبه انسولین (IGF-1) را در بدن افزایش دهد. IGF-1 با افزایش تولید چربی (سبوم) و رشد سلول‌های پوستی، محیطی ایده‌آل برای بروز آکنه فراهم می‌کند. همچنین، برخی تحقیقات حاکی از آن است که پروتئین وی ممکن است بر سطح آندروژن‌ها (هورمون‌های مردانه)

تأثیر بگذارد که می‌توانند تولید سبوم را تحریک کنند.

- **کراتین:** اگرچه مکانیسم دقیق آن کمتر مشخص است، اما برخی کاربران کراتین نیز از افزایش آکنه خبر داده‌اند. این ممکن است به تغییرات هورمونی یا التهابی در بدن مرتبط باشد.

2. ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص در دوزهای بالا:

- **ویتامین B12 (کوبالامین):** مصرف دوزهای بالای ویتامین B12 به خصوص از طریق تزریق یا مکمل‌های بسیار قوی، در برخی افراد می‌تواند منجر به بروز آکنه شود. مکانیسم دقیق آن هنوز کاملاً مشخص نیست، اما اعتقاد بر این است که B12 می‌تواند باعث تغییر در باکتری‌های طبیعی پوست شده یا پاسخ‌های التهابی را تحریک کند.
- **ید:** اگرچه ید برای عملکرد تیروئید ضروری است، اما مصرف بیش از حد آن (مانند مکمل‌های حاوی دوز بالای ید یا برخی جلبک‌های دریایی) می‌تواند در برخی افراد حساس، آکنه “هلید” یا “یدید” را تحریک کند که معمولاً به صورت جوش‌های التهابی و کیستیک ظاهر می‌شود.
- **بیوتین (ویتامین B7):** در حالی که بیوتین اغلب برای سلامت پوست و مو توصیه می‌شود، در برخی موارد نادر، دوزهای بسیار بالای آن ممکن است تعادل سایر ویتامین‌های B را بر هم زده و منجر به آکنه شود.

3. ترکیبات جانبی و مواد افزودنی در مکمل‌ها:

- **شیرین‌کننده‌های مصنوعی:** برخی مکمل‌ها حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند سوکرالوز، آسپارتام و ساکارین هستند. این مواد می‌توانند بر میکروبیوم روده تأثیر بگذارند و با ایجاد التهاب در بدن، به طور غیرمستقیم بر سلامت پوست و بروز آکنه تأثیر بگذارند.
- **فیلرها و نگهدارنده‌ها:** مکمل‌ها ممکن است حاوی فیلرها، چسباننده‌ها، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مصنوعی باشند. برخی افراد ممکن است به این مواد حساسیت داشته باشند و واکنش‌های پوستی از جمله آکنه را تجربه کنند.
- **لاکتوز (در مکمل‌های وی غیر ایزوله):** اگر به لاکتوز حساسیت دارید، مصرف مکمل‌های پروتئین وی که حاوی لاکتوز هستند می‌تواند باعث التهاب سیستمیک شده و به طور غیرمستقیم آکنه را تشدید کند.



4. تغییرات در رژیم غذایی و دستگاه گوارش:

◦ مصرف مکمل‌ها، به خصوص مکمل‌های پروتئینی، ممکن است تغییراتی در رژیم غذایی کلی شما ایجاد کند. برای مثال، اگر به همراه مکمل، مصرف لبنیات یا قندهای ساده را نیز افزایش دهید، این ترکیب می‌تواند منجر به بروز جوش شود.

◦ برخی مکمل‌ها می‌توانند بر سلامت دستگاه گوارش تأثیر بگذارند. اختلال در تعادل باکتری‌های روده (دیس‌بیوزیس) و التهاب روده می‌توانند به مشکلات پوستی از جمله آکنه منجر شوند.

5. واکنش‌های التهابی:

◦ برخی مکمل‌ها ممکن است به دلیل ترکیبات فعال خود یا واکنش بدن به آن‌ها، یک پاسخ التهابی سیستمیک را تحریک کنند. التهاب یکی از عوامل اصلی در پاتوژنز آکنه است.

چه باید کرد؟ راهکارهای مقابله

اگر پس از شروع مصرف یک مکمل جدید دچار آکنه شده‌اید، نگران نباشید؛ این یک مشکل رایج است و راهکارهایی برای مدیریت و حل آن وجود دارد. در ادامه به تفصیل به اقداماتی می‌پردازیم که می‌توانید برای شناسایی و رفع این مشکل انجام دهید:

شناسایی مکمل مشکوک

گاهی اوقات، افراد چندین مکمل را به صورت همزمان مصرف می‌کنند که همین امر می‌تواند شناسایی عامل اصلی آکنه را دشوار کند. اگر در این وضعیت هستید، بهترین رویکرد این است که مصرف مکمل‌ها را به صورت تدریجی و با فواصل زمانی مشخص قطع کنید. مثلاً، برای یک هفته تنها یک مکمل را متوقف کنید و ببینید آیا پوستتان بهبود می‌یابد یا خیر. با حذف مرحله

به مرحله، می‌توانید مکمل مسئول را شناسایی کرده و عامل اصلی جوش‌ها را پیدا کنید.

قطع موقت مصرف

پس از شناسایی مکمل مشکوک، گام بعدی این است که برای مدتی مصرف آن را به طور کامل متوقف کنید. این وقفه موقت به بدن شما فرصت می‌دهد تا از تأثیرات آن مکمل پاک شود و واکنش پوستتان را بررسی کنید. اگر با قطع مصرف، وضعیت آکنه شما به وضوح بهبود یافت، به احتمال زیاد آن مکمل عامل اصلی مشکل بوده است. این مرحله یک آزمایش عملی و ضروری برای تأیید فرضیه شماست.

کاهش دوز مصرفی

در برخی موارد، ممکن است نخواهید مکمل مورد نظر را به طور کامل کنار بگذارید، به خصوص اگر فواید دیگری برای شما داشته باشد. در این شرایط، می‌توانید با کاهش دوز مصرفی، واکنش بدن خود را ارزیابی کنید. گاهی اوقات، بدن به دوزهای بالای یک ماده خاص حساسیت نشان می‌دهد و با مصرف مقدار کمتر، می‌توانید از فواید مکمل بهره‌مند شوید بدون اینکه دچار عوارض جانبی پوستی شوید. البته، قبل از کاهش دوز، حتماً دستورالعمل‌های محصول و توصیه‌های پزشک یا متخصص را در نظر بگیرید.

تغییر نوع مکمل

اگر مشخص شد که یک نوع خاص از مکمل، مانند پروتئین یا ویتامین B12 عامل آکنه است، ممکن است نیاز به تغییر نوع مکمل داشته باشید.

- **پروتئین:** اگر از پروتئین وی (Whey Protein) استفاده می‌کنید و دچار جوش می‌شوید، به دنبال جایگزین‌هایی مانند پروتئین وی ایزوله (Whey Protein Isolate) باشید که لاکتوز و چربی کمتری دارد و احتمال تحریک پوست را کاهش می‌دهد. همچنین، پروتئین‌های گیاهی مانند پروتئین نخود، برنج قهوه‌ای یا شاهدانه می‌توانند گزینه‌های عالی و ملایم‌تری برای پوست شما باشند.
- **ویتامین B12:** اگر مشکل از ویتامین B12 است، قبل از هر اقدامی، دوز مصرفی خود را بررسی کنید. گاهی اوقات دوزهای بسیار بالا باعث بروز مشکل می‌شوند. در صورت لزوم و با مشورت پزشک، می‌توانید دوز را کاهش دهید یا به دنبال فرم‌های دیگر این ویتامین باشید.



بررسی مواد تشکیل‌دهنده

برچسب تمامی مکمل‌ها را با دقت بخوانید. بسیاری از مکمل‌ها حاوی مواد افزودنی، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، رنگ‌ها، طعم‌دهنده‌ها و نگهدارنده‌هایی هستند که می‌توانند باعث حساسیت‌های پوستی و آکنه شوند. به دنبال محصولاتی باشید که کمترین میزان مواد افزودنی و شیرین‌کننده‌های مصنوعی را دارند. هرچه فهرست مواد تشکیل‌دهنده کوتاه‌تر و طبیعی‌تر باشد، احتمال واکنش‌های ناخواسته کمتر است.

مشاوره با پزشک یا متخصص تغذیه

اگر با انجام راهکارهای بالا همچنان مشکل آکنه شما تداوم داشت یا دچار آکنه‌های شدید و کیستیک شدید، حتماً با یک پزشک متخصص پوست یا متخصص تغذیه مشورت کنید. آن‌ها می‌توانند با بررسی سوابق پزشکی و رژیم غذایی شما، علت اصلی را به طور دقیق تشخیص دهند. متخصصین می‌توانند راهنمایی‌های پزشکی لازم را ارائه دهند، در صورت نیاز آزمایش‌های تکمیلی تجویز کنند یا جایگزین‌های مناسب‌تری برای مکمل‌های شما معرفی کنند. خوددرمانی در موارد شدید می‌تواند وضعیت را بدتر کند.

توجه به رژیم غذایی کلی

فراموش نکنید که سلامت پوست به شدت تحت تأثیر رژیم غذایی کلی شماست. حتی اگر مکمل‌ها را به درستی انتخاب کنید، یک رژیم غذایی ناسالم می‌تواند منجر به بروز جوش شود. مطمئن شوید که رژیم غذایی شما سالم، متعادل و سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی است. سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده، قندهای ساده و لبنیات پرچرب را به حداقل برسانید، زیرا این مواد غذایی می‌توانند التهاب بدن را افزایش داده و به طور غیرمستقیم بر سلامت پوست و تشدید آکنه تأثیر بگذارند. هیدراته ماندن با نوشیدن آب کافی نیز برای سلامت پوست حیاتی است.

اهمیت اصالت و سلامت مکمل‌ها

در بسیاری از موارد، جوش زدن پس از مصرف مکمل می‌تواند ناشی از واکنش بدن به ترکیبات خاص یا دوز بالای آن‌ها باشد.

با این حال، نکته بسیار مهمی که اغلب نادیده گرفته می‌شود، بحث سلامت و اصالت خود مکمل‌ها است.

متأسفانه، بازار مکمل‌ها گاهی اوقات با محصولات غیر اصل، تاریخ گذشته یا حاوی ترکیبات نامعتبر آلوده می‌شود. ممکن است برخی مکمل‌های غیر اصل را از جاهای نامعتبر خریداری کنید که به دلیل استفاده از مواد اولیه بی‌کیفیت یا ترکیبات آلوده، باعث بروز جوش و مشکلات پوستی جدی‌تری شوند.

برای خرید انواع مکمل‌های غذایی با اطمینان کامل از اصالت، کیفیت و سلامت، می‌توانید از مجموعه جزیره مکمل اقدام کنید و خیالتان بابت سلامت و اصالت آن‌ها راحت باشد. با اطمینان از کیفیت محصول، احتمال جوش زدن و سایر عوارض جانبی ناشی از عدم اصالت مکمل به مراتب کمتر خواهد شد. سلامتی شما اولویت است.

سوالات متداول

آیا هر نوع مکملی می‌تواند باعث جوش شود؟

خیر، همه مکمل‌ها لزوماً باعث جوش نمی‌شوند. برخی مکمل‌ها مانند پروتئین وی (به خصوص غیرایزوله)، دوزهای بالای ویتامین B12 و مکمل‌هایی با افزودنی‌های مصنوعی بیشتر در بروز آکنه نقش دارند. واکنش هر فرد نیز به مکمل‌ها متفاوت است.

آیا پروتئین‌های گیاهی هم می‌توانند باعث جوش شوند؟

احتمال جوش زدن با پروتئین‌های گیاهی مانند پروتئین نخود، برنج یا شاهدانه به طور کلی کمتر از پروتئین وی است. پروتئین وی حاوی لاکتوز و پپتیدهای خاصی است که می‌توانند IGF-1 را تحریک کرده و منجر به آکنه شوند. با این حال، در موارد نادر، برخی افراد ممکن است به دلیل حساسیت‌های غذایی به ترکیبات خاص موجود در پروتئین‌های گیاهی نیز واکنش نشان دهند.

آیا مصرف آب بیشتر می‌تواند به کاهش جوش ناشی از مکمل کمک کند؟

مصرف آب کافی برای سلامت کلی پوست و عملکرد بهینه بدن بسیار مهم است. اگرچه آب به طور مستقیم جوش ناشی از مکمل را از بین نمی‌برد، اما کمک به دفع سموم و حفظ رطوبت پوست می‌تواند به بهبود وضعیت کلی پوست و کاهش التهاب کمک کند. همیشه توصیه می‌شود روزانه مقدار کافی آب بنوشید.

محصولات مرتبط



اورجینال

پروتئین بیف شکلات دوبیس 1000 گرمی | doobis-beef-protein-chocolate

بزودی موجود می شود!



اورجینال

پروتئین وی پلاتینیوم شکلاتی دوبیس 900 گرمی | Doobis platinum whey protein chocolate

۲,۲۶۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

پروتئین وی پلاتینیوم شکلاتی دوبیس 900 گرمی

بزودی موجود می شود!



اورجینال

کپسول بتا آلانین 700 ترک نوتریشن | Trec nutrition Beta alanine 700

۷۸۰,۰۰۰ تومان