

مکمل های غذایی :

شما احتمالاً در مورد مکمل های غذایی شنیده اید ، ممکن است از آن استفاده کرده باشید یا حتی دیگران توصیه کرده باشند در حالیکه اکثر مکمل ها شناخته شده هستند ، اما برخی از آنها هنوز نیاز به مطالعات بیشتری دارند . مکمل های غذایی شامل مواد مغذی از قبیل ویتامین ها ، مواد معدنی ، آمینو اسید ها ، آنزیم ها و مواد گیاهی می باشند مکمل ها به فرم قرص ، کپسول ، ژل ، پودر ها و مایعات هستند.



فواید مکمل ها :

بعضی از مکمل ها می توانند دریافت کافی مواد مغذی حیاتی را تضمین کنند و بعضی ها موجب کاهش خطر بیماری ها می شوند. برخلاف دارو ها ، مکمل ها نباید به منظور درمان تشخیص و پیشگیری یا معالجه بیماری ها به کار روند.



مکمل ها به دو دسته مکمل های تغذیه ای

و دارویی تقسیم می شوند که مانند هر

ترکیب دیگری اگر بی رویه و نابجا

مصرف شوند می توانند عوارض کوتاه

مدت و یا بلند مدت خفیف و یا کشنده ای

داشته باشند.

تأیید کننده مطالب:

ساناز قاسم اف

مربی بهداشت آموزشگاه

طراح بروشور:

مهديه عارفخانی

