

ما هي المكملات الغذائية المكملات الغذائية

هي موادّ يمكن استهلاكها لإضافة المزيد من العناصر الغذائية إلى النظام الغذائي، أو تقليل خطر الإصابة ببعض المشاكل الصحيّة، مثل: هشاشة العظام، والتهاب المفاصل، وتتوفّر المكملات الغذائية على نطاق واسع بأشكال متعدّدة، كالأقراص، والمساحيق، والسوائل، وتشمل المكملات الغذائية الفيتامينات، والمعادن، والأحماض الأمينية، والإنزيمات، والأعشاب، والمستخلصات الحيوانية، والمعينات الحيوية المسماة بالبروبيوتيك.

فوائد المكملات الغذائية

يمكن لبعض المكملات الغذائية أن تساعد على ضمان الحصول على الكمية الكافية من العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه بشكل سليم، ويمكن أن تساعد أنواع أخرى على تقليل خطر الإصابة بأمراض معيّنة، وعلى الرغم من ذلك لا ينبغي أن تحلّ المكملات الغذائية محل الوجبات المتكاملة الضرورية في النظام الغذائي الصحيّ، لذا يجب تناول مجموعة متنوّعة من الأطعمة إلى جانب المكملات الغذائية

المكملات الغذائية يمكن أن تساعد على تحسين الصحة العامة، (The Office of Dietary Supplements) وتحسين بعض الحالات الصحيّة، فعلى سبيل المثال يشير مكتب التابع لمعاهد الصحة الوطنية الأمريكية إلى أنّ الكالسيوم وفيتامين د قد يساهمان في الحفاظ على قوة العظام وتقليل فقدانها مع تقدّم العمر، في حين إنّ أحماض الدهنية من زيوت السمك قد تساعد على تحسين حالة 3أوميغا ، وفيتامين C، المصابين بأمراض القلب، وقد يساعد مزيج من

الزنك، والنحاس، واللوتين، والزيكسانثين على إبطاء فقدان البصر عند الأشخاص المصابين بالضمور البقي المرتبط بالعمر وقد أشارت مراجعة نُشرت في مجلة (degeneration)، إلى أنه يجب على النساء في سن Obstetrics & Gynecology الإنجاب

تناول مكملات حمض الفوليك المحتوية على الكمية الكافية من حمض الفوليك ضروري للتقليل خطر إصابة الأجنة .
بعيوب الأنبوب العصبي :

أضرار المكملات الغذائية :

يجب أخذ الحيطة والحذر بشأن تناول المكملات الغذائية خلال فترة الحمل والرضاعة الطبيعية، كما يجب الحذر بشأن إعطاء المكملات الغذائية للأطفال إلا في حال أوصى الطبيب بتناولها، وفيما يأتي توضيح لمحاذير استخدام المكملات الغذائية:

الآثار الجانبية لاستخدام المكملات الغذائية

يمكن أن تسبب الجرعات العالية من بعض العناصر الغذائية تأثيراتٍ ضارة، حيث يحتاج الجسم كميةً معينةً من كل عنصر غذائي، لذا فإنّ الكميات العالية جداً ليست أفضل بالضرورة، وقد يؤدي الحصول على كمياتٍ تفوق حاجة الجسم من هذه العناصر إلى الإصابة ببعض الأضرار، فعلى سبيل المثال يمكن أن تسبب الجرعات العالية من فيتامين الضرر للجهاز العصبي، كما يمكن أن يُشكّل تناول مكملات b6 أو فيتامين C، أو فيتامين

أثناء الحمل خطراً على الجنين.

ويمكن أن يسبب فيتامين ج الإسهال عند تناوله بجرعات أعلى من قدرة امتصاص الأمعاء، وقد توجد بعض الاستثناءات، حيث يمكن لبعض الأشخاص تحمّل 25000-5000 مليغرام من فيتامين ج يومياً، ويمكن أن تكون مكملات السيلينيوم، والبورون، والحديد سامة إذا تمّ تناولها بكميّات كبيرة.

التداخلات الدوائية مع المكملات الغذائية

إنّ استهلاك بعض المكملات الغذائية مع الأدوية قد يسبب حدوث تداخلات دوائية، وفيما يأتي ذكر لبعض منها:

يمكن أن يقلل فيتامين ك قدرة الوارفارين المميع للدم على منع الدم من التجلط. يمكن لمستخلص نبات العرن المثقوب؛ أو ما يُعرف باسم نبتة أن يسبب تسريع (St. John's wort) القديس يوحنا (بالإنجليزية: تحلّل العديد من الأدوية وتقليل فعاليتها في الجسم، بما في ذلك بعض مضادات الاكتئاب، وحبوب منع الحمل، وأدوية القلب، وعقاقير زرع الأعضاء. يمكن أن تقلل المكملات المضادة للأكسدة، مثل: فيتامين ج من فعالية بعض أنواع العلاج الكيميائي للسرطان.

يمكن أن يسبب فيتامين أ المستخدم في أدوية حب الشباب مثل: دواء ، والأسيتريتين (Isotretinoin) آيزوتريتينوين (بالإنجليزية: زيادة خطر التسمم بفيتامين أ. يمكن أن تقلل (Acitretin) (بالإنجليزية: مكملات الحديد والكالسيوم فعالية أنواع معينة من المضادات الحيوية بنسبة تصل في بعض الأحيان إلى 40 بالمية.

التأثير السلبي في العمليات الجراحية يمكن أن يؤدي تناول الكثير من بعض أنواع المكملات الغذائية، مثل: فيتامين أ، وفيتامين د، والحديد إلى الإصابة بتأثيرات سلبية غير مرغوب بها قبل الجراحة، وأثناءها، وبعدها، لذا يُنصح بإخبار الطبيب عن أي مكمل غذائي مُستخدم قبل موعد الجراحة المقرّر.

الفئات التي يمكن أن تحتاج المكملات الغذائية

من الضروري معرفة أنّ المكملات الغذائية هدفها تكميل النظام الغذائي، لا أن تحلّ محلّ الأطعمة المغذية، وقد تحتاج بعض الفئات إلى المكملات الغذائية، وذلك لأنّ الفيتامينات أو المعادن التي يحتاجونها يصعب الحصول عليها بكميّات كافية من النظام الغذائي، وفيما يأتي ذكر لبعض هذه الفئات:

النساء الحوامل

والمرضعات

الأشخاص الذين يتبعون نظاماً نباتياً صارماً

الأشخاص المصابون بالحساسية الغذائية

أو عدم تحمل نوع معيّن من الطعام

كبار السن

الأشخاص المصابون ببعض الأمراض، مثل: السرطان، وأمراض

الكلى، وأمراض القلب والأوعية الدموية، أمراض العظام

الرضع المعتمدون على الرضاعة الطبيعيّة فقط؛ فهم يحتاجون إلى أخذ مكملات فيتامين د

الأشخاص الذين يعانون من نقصٍ في العناصر الغذائيّة (بالإنجليزية: Nutritional deficiencies).

الأشخاص المصابون بحالاتٍ صحيّةٍ تسبب سوء امتصاص الجسم للعناصر الغذائيّة

الأشخاص الذين خضعوا لجراحات علاج البدانة، مثل جراحة المجازة البالغون والأطفال غير (Gastric bypass) المعديّة (بالإنجليزية: القادرين على الحصول على الطعام بسهولة.

ويوضّح الجدول الآتي بعض هذه الفئات والمكمّلات التي يمكن أن يحتاجوها (يجدر التنويه بأنّ ذلك يكون بوصفة من الطبيب وفق حاجة كل شخص)

الفئة	العنصر الغذائي
الأشخاص فوق عمر 50 عام	فيتامين د ، فيتامين ب 12، حمض الفوليك، كما قد يستفيد كبار السن الذين يمتلكون بنيةً ضعيفةً من جرعة منخفضة من المكملات متعددة الفيتامينات (بالإنجليزية: Multivitamin).
النساء خلال سن الإنجاب	حمض الفوليك، فيتامين د، الحديد

الأطفال دون سن الخامسة	فيتامين أ، فيتامين ج، فيتامين د، ويجب التنويه إلى أنَّ الأطفال الذين يتمتَّعون بشهية جيدة، ويتناولون مجموعة متنوعة من الأطعمة قد لا يحتاجون إلى المكملات الغذائية، وقد يحتاج بعض الأطفال مكملات فيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين ج.
النساء المرضعات	فيتامين د
الأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس بشكل كافٍ، والأشخاص ذوي البشرة الداكنة	فيتامين د
الأشخاص النباتيون	فيتامين ب12، فيتامين د2

المصادر الطبيعية للمكملات الغذائية:

يُعدُّ اتباعُ نظامٍ غذائيٍّ متوازنٍ أفضلَ طريقةٍ للحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وكما ذكرنا سابقاً يمكن للمُكمّلات الغذائية تعزيز النظام الغذائيّ في حال كان هناك نقصٌ في بعض العناصر الغذائية، ولكنّ الاعتماد على المكملات الغذائية لا يمكن أن يكون بديلاً عن النظام الغذائي الصحيّ وفوائده المتعدّدة، وذلك لأنّ تركيب الأطعمة معقّد للغاية، فالأطعمة لا تزوّد الجسم بالفيتامينات والمعادن فحسب، وإنّما توفّر الألياف، والكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والمُركّبات الكيميائية النباتيّة، بالإضافة إلى مجموعةٍ كاملةٍ من العناصر الغذائية التي لم يحدّدها العلم بشكل كامل حتى الآن، والتي تعمل جنباً إلى جنب مع الأطعمة الأخرى لإعطاء الفوائد التي يوفرها الغذاء الصحيّ.

نصائح لاختيار المكملات الغذائية على الرغم من توفّر المكملات دون وصفة طبية إلا أنّه وكما ذكر سابقاً يُنصح بالتحدّث إلى الطبيب، فقد لا تكون المكملات الغذائية ضرورية لجميع الحالات، ويمكن للطبيب المساعدة على تحديد ما إذا كان المكمل الغذائي ضرورياً بالاعتماد على حالة الشخص، وفيما يأتي ذكر لبعض النصائح حول اختيار المكملات الغذائية

التحقق من الملصق: فالملصقات الموجودة على عبوة المكمل الغذائي تذكر المكونات الفعالة والعناصر الغذائية، وحجم الحصة المسموح بها، وكمية العناصر الغذائية في كل حصة.

الانتباه للطعام المتناول: تُضاف الفيتامينات والمعادن إلى الكثير من الأطعمة المدعمة، مثل: حبوب الإفطار، والمشروبات، وفي حال تناول المكملات الغذائية وبعض الأطعمة المدعمة فقد يحصل الشخص على كمية عالية جداً من بعض العناصر الغذائية، الأمر الذي يمكن أن يزيد مخاطر حدوث آثار جانبية.

تجنب الجرعات العالية: يمكن أن يؤدي استهلاك كمية أعلى من القيمة اليومية الموصى بها من العناصر الغذائية إلى زيادة خطر الإصابة بالتأثيرات الجانبية، ويعدّ الأطفال الفئة الأكثر تأثراً عند استهلاك جرعات زائدة من الفيتامينات والمعادن.

الانتباه لمدى سلامة وأمان المنتج: لا يعدّ المنتج الطبيعي آمناً للاستهلاك بالضرورة، فعلى سبيل المثال يمكن أن تسبب بعض الأعشاب أضراراً خطيرةً على الكبد، كما أنّ وجود مصطلح (تم التحقق منه، أو معتمد) على العبوة لا يضمن بالضرورة جودة المنتج وتطابقه مع المعايير الصحية.

أخذ الحيطة في حال الإصابة بحساسية غذائية: خاصة تجاه النباتات، والأعشاب، والمكسرات، ومنتجات النحل، وحبوب اللقاح، ففي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب قبل تناول الأعشاب أو المكملات الغذائية الأخرى.

النهاية