

# آنچه باید درباره پُرمصرف ترین مکمل‌ها بدانیم

19 تیر 1405

یک متخصص داروسازی بالینی، با بیان اینکه ویتامین‌های گروه B از پُرمصرف‌ترین مکمل‌ها هستند، نکاتی را درباره مصرف آنها متذکر شد.

دکتر امید مرادی گفت: بسیاری از افراد برای رفع خستگی، افزایش انرژی، تقویت سیستم عصبی یا حفظ سلامت پوست و مو به سراغ این گروه از مکمل‌ها می‌روند؛ با این حال، یکی از پرسش‌های رایج این است که آیا مصرف بکمپلکس بهترین انتخاب است یا بهتر است هر یک از ویتامین‌های گروه B به صورت جداگانه مصرف شوند.



وی ادامه داد: ویتامین‌های گروه B شامل چندین ویتامین مختلف از جمله B۱، B۲، B۳، B۵، B۶، B۷ (بیوتین) و B۹ (فولیک اسید) و B۱۲ است که هر یک از این ویتامین‌ها نقش ویژه‌ای در بدن دارد و در فرآیندهایی مانند تولید انرژی، ساخت سلول‌های خونی، عملکرد سیستم عصبی و متابولیسم مواد غذایی نقش دارد.

به گفته این متخصص داروسازی بالینی، مکمل‌های بکمپلکس ترکیبی از چندین ویتامین گروه B را در یک فرآورده ارائه می‌دهد؛ این محصولات برای افرادی که احتمال کمبود چند ویتامین از این گروه را دارند یا به دنبال یک مکمل عمومی هستند، می‌تواند گزینه مناسبی باشد، اما این موضوع به معنای آن نیست که همه افراد باید بکمپلکس مصرف کنند.

مرادی با بیان اینکه در برخی از موارد، مشکل فرد به کمبود یک ویتامین خاص مربوط می‌شود، توضیح داد: برای مثال، کمبود ویتامین B۱۲ در سالمندان، افراد گیاهخوار، بیماران مبتلا به برخی بیماری‌های گوارشی و افرادی که برای مدت طولانی داروهایی مانند متفورمین مصرف می‌کنند، بیشتر دیده می‌شود که در چنین شرایطی ممکن است مصرف مکمل اختصاصی B۱۲ منطقی‌تر از مصرف بکمپلکس

باشد.

وی افزود: افراد با کمبود مشخص ویتامین، نیازمند به دوز بالاتری از ویتامین موردنظر هستند و مصرف فرآورده ویتامین چندگانه اغلب مناسب نیست؛ همچنین زنان در سنین باروری یا دوران بارداری ممکن است بیش از سایر افراد به اسید فولیک نیاز داشته باشند. در این موارد نیز استفاده از مکمل اختصاصی فولیک اسید اغلب بر مصرف یک فرآورده عمومی ب کمپلکس ارجحیت دارد.