



مکمل های رژیمی غذایی

مدرس: بهمن طالبی

مکمل غذایی چیست؟ مکمل غذایی به ماده ای اطلاق

می شود که پزشکان یا متخصصین ورزشی برای رفع نیازهای غذایی یا طبیعی ورزشکار به میزان محدود و به صورت علمی تجویز می کنند.

مکمل غذایی - ورزشی چیست؟ مکمل غذایی ورزشی

به کلیه مواد مغذی، غذایی یا گیاهی که علاوه بر رژیم غذایی متعادل و با هدف افزایش عملکرد ورزشی مصرف می شود اطلاق می شود.

آیا مصرف مکمل ها برای ورزشکاران ضروری است؟ با وجودی که مکمل ممکن است قانونی، بی خطر و موثر باشد لازم است تعیین شود که آیا واقعا ورزشکار به آن نیاز دارد یا خیر. به عنوان مثال در بسیاری از دوندگان مسافتهای طولانی زن ذخایر آهن پایین است و می توانند از مکمل آهن بهره ببرند ولی در صورتی که ذخایر شما طبیعی باشند این مکمل برای شما ضروری نیست. یا کراتین ممکن است برای ورزشکاران درگیر در ورزشهای قدرتی تا حدی ارزشمند باشد ولی در صورتی که یک ورزشکار استقامتی هستید نیاز به آن ندارید و عوارض جانبی احتمالی آن توجیه پذیر نیست. هیچ رژیم غذایی وجود ندارد که موجب قهرمانی یک ورزشکار عادی گردد. فقط رژیم غذایی صحیح و منطقی، شرایط را برای حداکثر آمادگی جسمانی و انجام مطلوب فعالیت مهیا می کند. مدارک و شواهد نشان داده است مهمترین عامل پیروزی و افتخارات ورزشی در استراحت کافی، تغذیه علمی و تمرینات کافی و علمی مناسب است. افراد بسیاری از راه طبیعی یا با استفاده از مکمل های طبیعی توانسته اند به آنچه می خواهند برسند.

آیا مصرف مکمل ها بی خطر است؟ بعضی مکمل های غذایی

در صورتی که بیش از حد توصیه شده دریافت شوند دارای عوارض سمی خواهند بود. سایر مواد نیز ممکن است باعث عدم تعادل و کمبود شوند که به چگونگی تداخل عمل آنها با سایر مواد مغذی در بدن بستگی دارد. برخلاف داروها ، مکمل ها قبل از اقدام به فروش تحت آزمون های امنیتی وسیعی قرار نمی گیرند لذا احتمال بروز عوارض پیش بینی نشده در آنها وجود دارد.

آیا مصرف مکمل ها قانونی است؟ بسیاری از مواد موجود در مکمل ها برای ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات ممنوع بوده و جزو موارد دوپینگ محسوب می شوند. بنابراین برچسب روی مکمل را با دقت مطالعه کنید تا بدانید واقعا چه چیزی در این مکمل وجود دارد.

چه کسی صلاحیت تجویز مکمل به ورزشکاران را دارد؟ کسی صلاحیت تجویز دارو و مکمل را دارد که پاسخگوی عوارض جانبی پیش آمده باشد و مسئولیت عواقب تجویز دارو و مکمل به ورزشکار را به عهده بگیرد. غیر از پزشک کسی صلاحیت تجویز مکمل ها را ندارد چرا که از لحاظ علمی و قانونی همه چیز متوجه پزشک است و هیچ گاه صلاح نیست که افراد غیر مسئول و غیر متخصص از جمله دوستان و آشنایان و مربیان ورزشی اقدام به نگارش و توصیه رژیم غذایی نمایند. پزشک پس از گرفتن شرح حال و معاینات دقیق و گاهی اوقات آزمایش های پاراکلینیک وضعیت صحت و سلامت فرد را بررسی و رژیم غذایی و مکمل را تجویز می کند.

خطرات و عوارض تجویز و مصرف نادرست مکمل ها چیست؟ عقیم

شدن و نازایی برای پسران و دختران در آینده، سکته های قلبی و مغزی و به طور کلی مرگ ناگهانی، نارسایی کبدی و کلیوی غیر قابل برگشت، کوتاهی قد، ناراحتی های عضلانی و عصبی، اسپاسم ها و گرفتگی عضلانی از جمله عوارض مصرف نادرست مکمل ها و داروها می باشد.

برای تهیه مکمل ها به کجا مراجعه کنیم؟ از لحاظ قانونی فقط داروخانه

ها صلاحیت فروش دارو ها و مکمل های ورزشی را دارند و به مکمل های عرضه شده در اماکنی به غیر از داروخانه ها نمی توان اطمینان کرد.

بهترین مکمل ورزشی چیست؟ بهترین مکمل ورزشی انواع غذاهای طبیعی هستند که در زندگی روزمره استفاده می شوند. غذاهای بومی و سنتی که در خانه طبخ می شود برای سلامتی اعضای خانواده از غذاهای آماده بیرون بهتر و مفید تر است.

* باورهای غلط ورزشکاران در مورد داروها و مکمل های ورزشی :

- مکمل های غذایی ورزشی کاملاً بی خطر هستند.
- بیش از ۹۰ درصد ورزشکاران بدنساز از مواد نیروزا استفاده می کنند.
- با مبارزه در وزنهای پائین تر موفق تر خواهند بود.
- برای داشتن هیکلی حجیم باید از مکمل ها و داروها استفاده کرد.
- به نتیجه رسیدن تلاش های ورزشی و کسب مدال با حداکثر سرعت، حداقل زمان و به هر قیمت.
- بدون دوپینگ هرگز نمی توان به مدال های جهانی دست یافت.
- اعتقاد نداشتن به اینکه تکنولوژی پیشرفته آزمایشگاه ها برای تشخیص مواد نیروزا به گونه ای است که حتی دوپینگ بیش از یک سال را نشان می دهد.
- پس از مصرف مواد نیروزا می توان با مصرف یک ماده دیگر اثر ماده دوپینگ را در روز انجام تست از بین برد.

نبایدها در ورزشکاران: *

❖ از تمرینات سنگین و بی رویه بپرهیزید.

❖ از کاهش بی رویه وزن خودداری کنید.

❖ از کم آبی بدن بپرهیزید که سلامت عمومی و عملکرد کلیه را به خطر می اندازد.

❖ از مصرف داروهای نیروزای ممنوعه و مکمل های شیمیایی بپرهیزید.

❖ به توصیه های نا آگاهانه و یا مغرضانه ورزشکاران و یا مربیان ناآگاه در مورد لزوم سوء مصرف داروها اعتنا نکنید.

❖ از انواع داروهای ممنوعه و عوارض سوء آنان آگاه شوید.

❖ ورزش قهرمانی را یکباره کنار نگذارید زیرا باعث چاقی مفرط و افزایش احتمال بیماری های قلبی-عروقی خواهد شد.

❖ به ورزش و برد و باخت به عنوان اصل زندگی نگاه نکنید.

❖ به تبلیغات غیر علمی در مورد آثار معجزه آسای داروها اعتماد نکنید.

❖ نخواهید که با سرعت بی رویه و با کمک داروهای دوپینگ به عضلاتی حجیم تر دست یابید.

❖ از معاشرت با افرادی که با شما تجانس و تناسب سنی، اخلاقی و اجتماعی ندارند بپرهیزید.

❖ از رفتارهای پرخطر و ماجراجویانه بپرهیزید.

❖ از فروشندگان دوره گردی که در اطراف باشگاه های ورزشی هستند خرید نکنید.

باید ها در ورزشکاران: *

- ✓ در تمرینات و فعالیت های ورزشی قهرمانی از اعتدال و برنامه ریزی صحیح استفاده کنید.
- ✓ ورزش را جزئی از زندگی خود بدانید، یک بخش مهم و اثر گذار، ولی بدانید که ورزش تمام زندگی نیست.
- ✓ از تغذیه مناسب، متعادل و با استفاده از تمام گروه های غذایی استفاده کنید.
- ✓ تغذیه صحیح قبل، در حین مسابقه و بعد از مسابقه و نحوه استفاده از مواد غذایی را در هر مرحله بیاموزید.
- ✓ در کاهش سطوح اضطراب و افسردگی خود کوتاهی نکنید. تمرینات بدنی مناسب و منظم می توانند بسیار اثر گذار باشند.
- ✓ از برنامه ریزی صحیح برای زندگی به ویژه در دوران ورزشی و بعد از دوران قهرمانی استفاده کنید.
- ✓ ورزش را حتی بعد از دوران قهرمانی هم ادامه دهید ولی با شدت و مدت کمتر و در واقع متناسب با سن و موقعیت بدنی خود.
- ✓ شادی و محبت را سرلوحه زندگی خود قرار دهید و از قدرت بدنی خود به نفع کمک به دیگران استفاده کنید.

مکمل یا داروی تقلبی چیست و چرا نباید از آن استفاده کرد؟

محصولاتی هستند که از روی عمد و با قصد متقلبانه از لحاظ هویت، منشاء و یا هردوی آنها برچسب گذاری اشتباه شده اند. شاید مهمترین مشکل آن باشد که برخی از آنها حاوی موادی هستند که بر روی برچسب آنها نوشته نشده است. هورمون ها و پیش ساز هورمون ها شایعترین موادی هستند که نام آنها در برچسب مکمل ثبت نمی شود. وقتی مصرف کننده به طور کامل نداند که چه چیزی مصرف می کند و از هویت کامل تمامی محتویات مکمل بی اطلاع باشد هرگونه خطری محتمل می شود. متأسفانه یکسری افراد سودجو به صورت غیر قانونی در ایران و برخی از کشورهای همسایه مکمل های ورزشی تقلبی تولید کرده و این مواد را در بسته بندی هایی با مارک های خارجی معتبر به دست مصرف کننده می رسانند.

آیا می توان به مکمل هایی که به طور قاچاق وارد کشور می شوند اعتماد و

مصرف کرد؟ داروهای قاچاق غالبا تقلبی بوده و از کیفیت پایینی برخوردار هستند و

عوارض جانبی مصرف آنها بسیار زیاد و خطرناک است. داروها و مکمل هایی که به صورت

غیر مجاز و قاچاق وارد کشور می شوند به دلیل آنکه روند انتقال و توزیع آنها قانونی

نیست اطلاعات دقیقی در خصوص محل تولید، نحوه تولید، کشور

سازنده، فرمولاسیون، شرایط نگهداری و نقل و انتقال آن، تاریخ مصرف و تغییر در محتوای

محصول وجود ندارد و هیچ کس مسئولیت عواقب پیش آمده توسط محصول را پذیرا

نیست. حتی چنانچه این محصول اصل هم باشد باز هم قابل اعتماد نیستند و مصرف آنها

خطرات جدی را به دنبال دارد. در ضمن احتمال آلودگی این فرآورده ها با داروهای

هورمونی برای افزایش کاذب اثر مکمل و مواد شیمیایی همچون باقی مانده سموم دفع

آفات نباتی، مواد رادیواکتیو، سموم ناشی از رشد قارچ ها و کپک های ناشی از حمل و نقل

و نگهداری نامناسب به دلیل عدم نظارت بر تولید و حمل و نقل آنها وجود دارد. مکمل

های ورزشی قاچاق به صورت فله ای از کشورهای عربی وارد کشور می شوند و دلالان و

قاچاقچیان با افزودن یکسری مواد مثل آرد، نشاسته و ... کیفیت مکمل ها را پائین آورده و

باعث آلودگی و خیلی مسائل دیگر نیز می شود.

چگونه می توان از مجاز و اصل بودن مکمل خود اطمینان حاصل کرد؟ در حال حاضر مکمل های ورزشی قاچاق و تقلبی به صورت غیر مجاز در خارج از داروخانه عرضه می شوند و به مکمل های عرضه شده در اماکنی به غیر از داروخانه نمی توان اطمینان کرد به علاوه هر محصولی که به طور قانونی و مجاز زیر نظر وزارت بهداشت وارد کشور شود در زمان ورود به برچسب اصالت مجهز می شود و مردم به راحتی می توانند داروهای مجاز را از غیر مجاز تشخیص دهند.



توصیه های به والدین

(1) فرزندان خود را در باشگاه هاي ورزشي دولتي يا خصوصي که تحت نظارت سازمان تربيت بدني هستند ثبت نام نمائيد.

(2) در موقع ثبت نام از مسئولين باشگاه و مربيان بخواهيد که از معرفي هر نوع داروي نيروزا و روش هاي مصرف آنها به فرزندان خودداري نمايند و در غير اينصورت آنان مسئول عوارض ناشي از سوء مصرف داروها و مکمل ها هستند.

(3) به طور مرتب از باشگاه و نحوه تمرينات ورزشي فرزندان خود بازديد کنيد.

(4) از خريد هر نوع داروي نيروزا و يا مکمل ورزشي براي فرزندان خودداري کنيد.

(5) در مقابل درخواست فرزندان برای تهیه هر نوع دارو مخالفت کنید.

(6) در صورت درخواست فرزندان برای پول بیش از نیاز عادی آنان کنجکاو به خرج دهید و از علت نیاز آنان به پول بیشتر با خبر باشید.

(7) به تغییرات رفتاری و ساختار بدنی فرزندان حساس باشید.

(8) هر نوع تغییر ناگهانی و شدید در رفتار، خلق و خو و نیز اندازه های بدنی فرزندان را به دقت تحت نظر و مراقبت قرار دهید.

چند یاد آوری به
والدین *

(1) تصور نکنید که مکمل های غذایی و ورزشی بی خطر هستند زیرا بسیاری از آنها آلوده به داروهای نیروزا هستند.

(2) غیر از پزشک کسی صلاحیت تجویز مکمل ها را ندارد چرا که از لحاظ علمی و قانونی همه چیز متوجه پزشک است و هیچ گاه صلاح نیست که افراد غیر مسئول و غیر متخصص از جمله دوستان و آشنایان و مربیان ورزشی اقدام به نگارش و توصیه رژیم غذایی نمایند.

(3) کسی که صلاحیت تجویز دارو و مکمل را دارد پاسخ گوی عوارض جانبی پیش آمده است و مسئولیت عواقب تجویز داروها و مکمل ها را به عهده دارد.

(4) از لحاظ قانونی فقط داروخانه ها صلاحیت فروش داروها و مکمل های ورزشی را دارند. تهیه مکمل در هر جایی غیر از داروخانه مجاز نمی باشد. عرضه مکمل های ورزشی خارج از داروخانه ممنوع است.

(5) در حال حاضر مکمل های ورزشی قاچاق و تقلبی به صورت غیر مجاز در خارج از داروخانه عرضه می شود. داروخانه امن ترین جا برای تهیه مکمل ها و داروها است. به مکمل های عرضه شده در اماکنی غیر از داروخانه نمی توان اطمینان کرد.

(6) مکمل های ورزشی که به صورت غیر مجاز و قاچاق وارد کشور می شوند به دلیل اینکه بر روند انتقال و توزیع آنها نظارت نمی شود اطلاعات دقیقی درخصوص محل تولید، نحوه تولید، کشور سازنده، فرمولاسیون، شرایط نگهداری و نقل و انتقال آن، حتی تاریخ مصرف و تغییر در محتوی آن وجود ندارد و هیچ کس مسئولیت عواقب پیش آمده توسط محصول را پذیرا نیست.

(7) در روند توزیع قاچاق از آنجا که معمولاً شرایط نگهداری درست مکمل ها از نظر رطوبت و دما رعایت نمی شود حتی چنانچه این محصول اصل هم باشد باز هم قابل اعتماد نیستند و مصرف آنها خطرات جدی را به دنبال دارد.

(8) مکملی که اثربخشی خوبی دارد لزوماً ماده مناسب و سالمی نیست.

(9) عوارض مکمل ها و داروهای ماهواره ای به صورت مزمن خود را نشان می دهد.

(10) اگر بدانید فرزندان شما احتمالاً نخستین افرادی هستند که دارو یا مکمل روی آنها آزمایش می شود و خطر ابتلا به عوارض آن در کمین فرزندان شماست باز هم حاضرید به فرزندانان اجازه دهید آنها را مصرف کنند؟

(11) به دلیل احتمال آلودگی فرآورده های قاچاق به داروهای هورمونی برای افزایش اثر کاذب، درج اطلاعات نادرست و تبلیغات دروغین و احتمال آلودگی به مواد شیمیایی همچون باقیمانده سموم دفع آفات نباتی، مواد رادیواکتیو، سموم ناشی از رشد قارچ ها و کپک های ناشی از حمل و نقل و نگهداری نامناسب به دلیل عدم نظارت بر تولید، حمل و نقل و نگهداری آنها ممکن است عوارض جبران ناپذیری ایجاد کند و سلامت مصرف کننده را تهدید کند.

(12) داروهای نیروزا (هورمون ها و پیش سازهای هورمونی) شایعترین موادی هستند که به مکمل های ورزشی اضافه می شوند ولی نام آنها در روی مکمل ها ثبت نمی شود.

(13) همه مکمل ها در زمان ورود به کشور به برچسب اصالت مجهز می شوند و مردم به راحتی می توانند داروهای مجاز را از غیر مجاز تشخیص دهند. مکمل های مجاز تولید شده در کشور می بایست دارای نام محصول، تاریخ تولید و انقضا و شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، نام و آدرس شرکت تولید کننده، شماره سری ساخت و شرایط نگهداری باشد.

(14) برای هیچ دارو و مکملی در دنیا نمی توان تبلیغ کرد و تبلیغات دارویی در رسانه های عمومی منع قانونی دارد. تبلیغات دارو در شبکه های ماهواره ای فقط سودجویی و کسب درآمد میلیاردی می باشد.

(15) وقتي كالايي تبليغ مي شود اختيار خريد و استفاده آن با خريدار است اما اختيار خريد و مصرف مڪمل ها با بيمار نيست. مردم نمي توانند خورشان آنها را انتخاب كنند زيرا نياز به تجويز پزشك دارد.

(16) غذاهاي بومي و سنتي كه توسط مادران و زنان خانواده طبخ مي شود براي سلامت فرزندان و اعضاي خانواده از غذاهاي آماده بيرون بهتر و مفيدتر است.

کالاهای آرایشی و بهداشتی *

* تعریف رسمی اتحادیه اروپا از يك محصول آرایشی بهداشتی

مواد یا محصولاتى که با قسمت های مختلف بدن از جمله پوست، مو، ناخن، لب و حتی دندان ها به منظور تمیز کردن، معطر کردن، تغییر ظاهر، تغییر بو و یا محافظت از عوامل خارجی در تماس هستند.

* چگونگی مصرف لوازم آرایشی و بهداشتی

امروزه استفاده از لوازم آرایشی و مواد محافظت کننده پوست تبدیل به بخشی از امور روزانه بانوان شده است و اغلب خانم ها به طور روزمره از عطرها، مرطوب کننده ها، پاک کننده های پوستی، ضد آفتاب ها، ضد تعریق ها و استفاده می کنند.

طبق مطالعاتی که در کشورهای هلند، فرانسه و اسپانیا انجام شده است حدود 4 درصد افراد نسبت به مواد آرایشی حساسیت دارند. آمار منتشره در آمریکا هم این میزان را حدود 12 درصد بیان کرده است. این تفاوت آماری از آنجا ناشی می شود که در بسیاری از موارد، حساسیت نسبت به مواد آرایشی تاخیری بوده و پس از چند سال ظاهر می شود و به همین دلیل مورد سوء ظن پزشک یا بیمار قرار نمی گیرد.

* علائمی که در حساسیت به مواد آرایشی دیده می شود

احساس سوزش و سوزن شدن در محلی که ماده آرایشی استفاده شده شایع ترین شکایت مصرف کنندگان می باشد. سایر علائم شایع عبارتند از: قرمزی، تورم، خارش و تاول های آبدار.

عوارض جانبی دیگری که می تواند در اثر استفاده از لوازم آرایشی روی دهد نیز شامل: کهیر، عفونت پوست، عفونت ریشه مو، تغییر رنگ پوست، آکنه، تغییر رنگ و صدمه به ناخن و مو باشد. برخی از مواد آرایشی و بهداشتی نیز هنگامی که در معرض نور خورشید قرار می گیرند ایجاد حساسیت می کنند که باید به آن توجه کافی شود.

***چه موادی می توانند ایجاد حساسیت کنند؟**

تمامی مواد به صورت بالقوه می توانند باعث تحریک پوست شوند. حتی آب خالص هم می تواند باعث تحریک یک پوست بسیار خشک شود. میزان واکنش یا حساسیت نسبت به مواد گوناگون به شرایط پوست و سیستم ایمنی بدن هر فرد بستگی دارد.

یک پوست سالم سد بسیار خوبی در مقابل تعداد زیادی از موادی است که روزانه با آن در تماس هستیم. اگر پوست بیش از حد خشک باشد و یا به هر دلیل ملتهب یا زخمی باشد از اثر حفاظتی این سد کاسته می شود.

* شایعترین مواد آرایشی و بهداشتی که می تواند باعث مشکلات پوستی شود

(1) عطرها: مواد خوشبو کننده شایع ترین علت ایجاد حساسیت پوستی در مواد آرایشی هستند و می توان گفت تقریباً در تمامی لوازم آرایشی یافت می شوند.

(2) مواد نگهدارنده: برای جلوگیری از رشد باکتری ها و قارچ ها و نیز ممانعت از تجزیه محصول ، استفاده از مواد نگهدارنده در محصولات آرایشی ضروری است. مواد نگهدارنده خود به سه دسته مواد ضد میکروبی، آنتی اکسیدان ها و جذب کننده های پرتو ماوراء بنفش تقسیم می شوند و شامل طیف وسیعی از مواد می باشند.

(3) نرم کننده ها: که به صورت لوسیون یا کرم هستند و می توانند تحریک خفیف و گاهی واکنش های حساسیتی ایجاد کنند.

(4) ضد آفتاب ها: موادی هستند که نور را منعکس و یا پراکنده می کنند و به دو دسته کلی ضد آفتاب های شیمیایی و ضد آفتاب های فیزیکی تقسیم می شوند. حساسیت در ضد آفتاب های شیمیایی پدیده ای شایع است. افرادی که پوست حساس دارند بهتر است از مصرف ضد آفتاب های حاوی پابا خودداری نمایند و از ضد آفتاب های فیزیکی نظیر اکسید زنگ و دی اکسید تیتانیوم که تا به حال حساسیت به آن ها گزارش نشده است استفاده کنند.

(5) مواد منقبض کننده: این مواد باعث از بین بردن چربی و صابون باقیمانده روی پوست می شوند. آن ها معمولا خشک کننده هستند و ممکن است شامل آب، الکل، پروپیلن گلیکول و سالیسیلیک اسید باشند و افرادی که پوست خشک، حساس و تحریک پذیر دارند ممکن است با مصرف این مواد دچار خارش، سوزش و قرمزی پوست شوند

(6) لاک ها و مواد محافظ ناخن: ترکیباتی که برای رنگ دادن، بهتر چسبیدن و براق کردن در لاک به کار می رود می توانند باعث واکنش های حساسیتی شوند. واکنش به این مواد ممکن است صرفاً در محل ناخن ایجاد نشود بلکه در مناطقی از پوست بدن که دست با آنها تماس دارد نظیر پلک ها، صورت و پا گردن نیز مشاهده گردند. در گذشته سفت کننده های ناخن حاوی مقدار زیادی فرم آلدهید بودند و به همین خاطر حساسیت شدید ایجاد می کردند اما امروزه غلظت این ماده در ترکیب لاک ها کمتر از 5 درصد است و خطر کمتری دارد. افرادی که نسبت به لاک های رایج حساسیت دارند می توانند از لاک هایی که خاصیت حساسیت زایی کمتری دارد استفاده نمایند.

(7) صابون و مواد پاک کننده: حساسیت به صابون و پاک کننده ها شایع است و دلیل آن وجود عطر، رنگ، مواد آنتی باکتریال و سایر اجزای این ترکیبات است. صابون و پاک کننده ها بیشتر واکنش تحریکی می دهند تا حساسیتی. خوشبختانه صابون با آب رقیق شده و بعد شسته می شود و باقیمانده آن بر پوست بسیار کم است. استفاده از لوسیون چرب، کرم یا یک روغن پس از شستشوی دست هم کمک کننده است.

(8) رنگ مو: رنگ مو یکی از بحث برانگیزترین اقلام آرایشی است. بحث های مبني بر ایجاد سرطان و تغییرات ژنتیکی توسط رنگ های شیمیایی مدت ها ذهن دانشمندان را به خود مشغول کرده بود ولی امروزه تقریبا پذیرفته شده که رنگ موهای جدید خطر سرطان زایی برای مصرف کننده ندارد. البته خطر حساسیت زایی رنگ های مو به قوت خود باقی است. به همین خاطر توصیه می شود که افراد قبل از استفاده از هر رنگ مویی حتما تست پوستی انجام دهند و در صورت عدم ایجاد حساسیت اقدام به مصرف آن محصول کنند.



چند توصیه آرایشی
و بهداشتی

(1) داروخانه مکان مناسبی برای خرید لوازم آرایشی و بهداشتی است

(2) در هنگام خرید لوازم آرایشی و بهداشتی باید دقت کنید که کالای داخلی دارای پروانه ساخت معتبر و کالای خارجی دارای برجسب کنترل اصالت و سلامت کالا باشد.

(3) استفاده مشترک افراد از لوازم آرایشی و بهداشتی علاوه بر آلودگی فرآورده باعث انتقال عوامل میکروبی و قارچی از فردی به فرد دیگر می شود و لذا باید از استفاده مشترک این لوازم جدا خودداری نمود.

(4) مواد آرایشی و بهداشتی را از دستفروشان و دوره گردها به هیچ وجه تهیه نکنید و سعی کنید از فروشگاه های معتبر و داروخانه ها تهیه کنید.

(5) فریب تبلیغات گمراه کننده ماهواره ای و اینترنتی را نخورید زیرا تأییدیه های بهداشتی و سلامتی این محصولات غالباً در این تبلیغات ارائه نمی شود.

(6) مواد شیمیایی متعدد به ویژه فلزات سنگین به کار رفته در ساخت مواد آرایشی در درازمدت باعث آسیب جدی به پوست می شود.

(7) عفونت های چشمی و آسیب های پوستی تنها بخشی از عوارض گسترده لوازم آرایشی و بهداشتی قاچاق و غیر مجاز می باشد.

(8) مواد غیر مجازی که در لوازم آرایشی و بهداشتی تقلبی و غیر مجاز استفاده می شوند می توانند بسیار خطرناک و سرطان زا و گاهی کشنده باشند. اغلب آن ها از مواد سمی و یا تاریخ گذشته استفاده می کنند.

(9) در انتخاب و خرید لوازم آرایشی خود بسیار دقت کنید زیرا که قلب برندهای معروف به شدت فعال است و مهمترین مشتریان این شرکت ها نیز کشورهای خاورمیانه هستند.

(10) بسیاری از کرم های بهداشتی تقلبی با برندهای معروف اروپایی در خارج از کشور تولید و وارد ایران می شود و به هیچ وجه کیفیت لازم را ندارند.

(11) در هنگام انتخاب کرم هاي آرايشي به ترکيبات تشکيل دهنده آن که بر روي برچسب مشخصات درج شده دقت کنيد که فاقد پارابن باشند. توليدکنندگان محصولات آرايشي براي ارزان تمام شدن محصول توليدي خود از ماده سرطان زايي به نام پارابن استفاده مي کنند تا ماندگاري محصول خود را افزايش دهند. اما اين ماده باعث بروز سرطان هاي وابسته به هورمون هاي جنسي در درازمدت مي شود.

(12) رنگ هاي موي قاچاق اغلب از ترکيبات مصنوعي ساخته مي شود و به همين دليل ارزان هستند. همچنين برخي از فلزات سنگين در لوازم آرايشي و بهداشتي قاچاق و غير مجاز وجود دارد که بسيار سمی هستند مانند جيوه و سرب

(13) آزمايشات انجام شده بر روي مواد آرايشي غير مجاز نشان داده که ميزان ماده سمی افلاتوکسين بي در آن ها بسيار بالاتر از حد مجاز است. اين ماده قوي ترين عوامل سرطان است و به راحتی از طريق پوست جذب مي شود و منجر به صدمات حاد کيدي مي شود.

تنها برای تو پایانی نیست

تو همیشه آغازی



خسته نباشید