المكملات الناقصة

عش بصحة
@LiveWellMOH
العلم
Al Elm

المحتويـــات

المقدمة 2

ماهي المكملات الغذائية 4

التناول الذكي للمكملات الغذائية 6

انتشار المكملات الغذائية 10

دليل الفيتامينات والمعادن 13

أولاً: الفيتامينات 16

ثانيًا: المعادن 21

الاحتياج اليومي 26

أولاً: الفيتامينات 27

ثانيًا: المعادن 31

مكملات البروتين 34

الأسئلة الأكثر شيوعًا حول المكملات الغذائية 40

تعارضات المكملات والأمراض والأدوية 43

المقــدمة

يحقق الغذاء المتكامل التوزان للجســم، ويحول دون الحاجة للاســتعانة بالمكــملات الغذاية مصنفة المصدر، حيث أن الغذاء بطبيعته يحتوى على جميع العناصر التي يحتاجها الإنسان.

وتُعــرف المكملات الغذائيــة أنها منتجات أو مــواد مُصنعة تحتوي على مكون غذائي أو أكثر، مســتخلصة من مواد طبيعية، ولكن بصورة مركزة أو مصنعة لتشــبه المــواد الطبيعية، بغرض اســتكمال النظام الغذائي الأساسي.

ويأتي اســتعمال المكملات الغذائية إلى تحسين الصحة العامة، ضمان حصول الجســم على الكمية الكافية من العناصر الأساسية التي يحتاج إليها لأداء وظائفه الطبيعية، تقليل خطر الإصابة بالأمراض وليس علاجها أو الوقايــة منهــا أو اســتبدال مجموعة متنوعة مــن الأطعمة المهمة لنظام غذائي صحي.

لا تحل المكملات الغذائية محل الوجبات الكاملة، ومن ناحية طبية لا ينصح بتنــاول المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن دون مراجعة طبيب متخصــص لتحديد مقدار الجرعــة والأعراض الجانبيــة والتفاعلات الممكن حدوثها مع الأدوية التي تتناولها. كما لا ينصح اصلاً كما هو مدون على العبــوات الصحية في تناولها، بل يقتصر الأمــر على مجموعة محددة من الأشخاص بعد فحص طبي، ويضاف لهم النساء الحوامل وكبار السن.

يتناول التقرير التعريف بالمكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن من خلال نصائــح ومعلومــات ودليــل واضح لهــا ومعلومات حــول المكملات الغذائية.

فريــق العمل

AlelmMedia

عش بصحة @LiveWellMOH

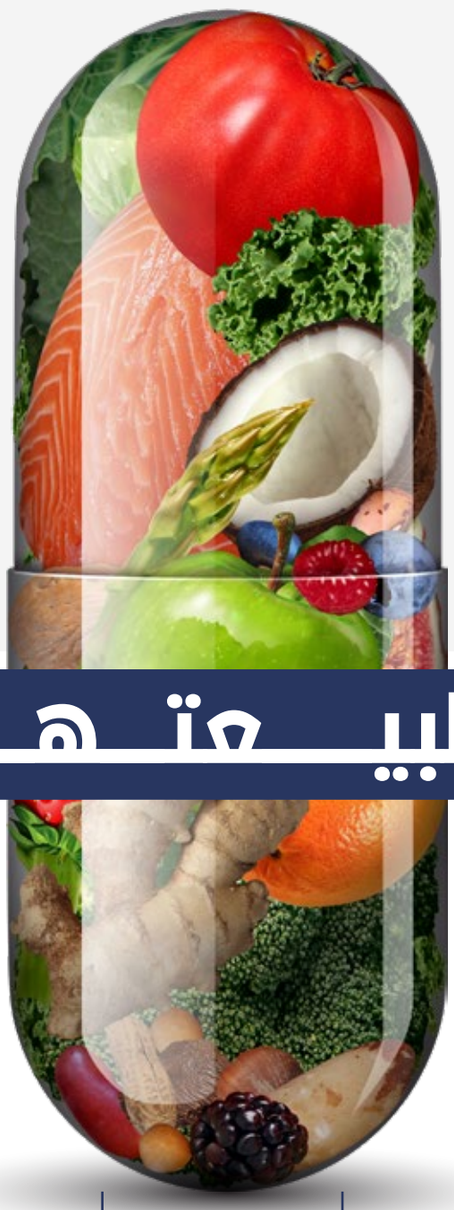
العلم Al Elm

ماهي المكملات الغذائية

العلم
Al Elm
عش بصحة
@LiveWellMOH

ماهي المكملات الغذائية

- منتجـات أو مواد مُصنعة تحتوي على مكون غذائي أو أكثر
- لا تعتبر بديلاً عـــن الوجبـات الغذائية



- الغـــرض مـــن استعمالها لاستكمال الاحتياج في النظام الغذائي أو تعويض النقص
- لا يُسمح بتسويقها بغرض علاج الأمراض أو تشخيصها أو الوقاية منها

طبيـعتـها

01
مستخلصة من مواد طبيعية، ولكن بصورة مركزة أو مصنعة

02
لا تستـلـزم وصفـة طبية

03
لا تشتمل على مركبات كيميائية تمت الموافقة عليهـا كأدوية أو تم ترخيصها كمواد بيولوجية

04
لا تهـدف إلى علاج أي مرض أو التخفيـف مـن حدتـه أو الوقاية منه

أنـواعهـا

يجب أن يكون واحدًا أو مزيجًا من

- الفيتـامينـات
- البـروتينـات
- النـبـاتـات
- المـعـادن
- الأحماض الأمينـيـة
- الأعشاب النبـاتـيـة
- الإنزيمات، أو أنسجـة من الأعضاء أو الغدد
- مكـمـلات الطاقة
- مكمـلات زيادة الوزن
- الأحـمـاض الدهنية "أوميجـا 3"

فـوائـدها

يمـكـن لبـعـض المكـملات أن

- تضمن حصول الجسم على الكمية الكافية من العنـاصر الأساسية التي يحتاج إليها لأداء وظائفه الطبيعية
- تقليل خطر الإصابة بأمراض معيّنة
- تحسـّن الصـحـة العـامة
- تـأثـر فـي حـرق الـدهـون إمـا بالـزيـادة أو الـنـقـص

مخـــاطـــرهـــا

تحتوي علـــى مكـــونـات نشطـــة لهـا تأثيـرات على الجسم

تكـمـن خطـــورتهـــا فـــي:

01

الجمع بين مجمـــوعـــــة مـــن المكمـــــلات الغـــذائـــــيـــة

02

استخـــدام المكملات الغذائية مع الأدويـــة بـــوصفة طبية أو بدون وصـــفة

03

استبـــدال المـكملات بالأدوية المـــوصـــوفـــة

04

تناول الكثـــيـر مـن المـكملات الغـــــذائـــــيـــة

05

آثـــــار غيـــر مرغـــوب فيـها قبـــل العمليـــات الجـراحـة وبعـدها

التناول الذكي للمكملات الغذائية

العلم Al Elm

عش بصحة @LiveWellMOH

التناول الذكي للمكملات الغذائية

مع وفرة المعلومات حول المكملات الغذائية وطبيعتها يحتاج المستهلك إلى ذكاء في الاطلاع على المعلومات الموثوقة ومن النصائح:

01

المكملات الغذائية ليست بديلاً عن الأطعمة في النظام الغذائي

02

الإفراط في تناولها يسبب مشاكل وأضرار صحية

03

هناك قيود على تناول كبار السن والأطفال للمكملات

04

تؤثر على من يشكو من حالة طبية مزمنة

- الانتباه عند استخدام المكملات مع الأدوية الأخرى
- التوقف عن تناول المكملات قبل فترة من الإجراءات الجراحية لتجنب التفاعلات الدوائية

ما قبل تناول المكملات الغذائية

- مدى حاجة الحالة الصحية
- الجرعة اليومية المسموحة
- الأعراض الجانبية المحتملة
- الوقت اللازم لتناولها
- الاحتياطات التي يجب اتخاذها والتحذيرات

المعلومات الواجب توافرها عن المكمل الغذائي:

- اسم وصفي للمنتج يوضح أنه مكمل غذائي
- اسم ومكان عمل الشركة المصنعة والمعبئة والموزعة
- ملصق تحت مسمى "حقائق مكملة" Dietary Facts
- قائمة المكونات والمحتويات الصافية للمنتج

عند البحث عن المكملات الغذائية

عند البحث حول المكـمـلات الغذائية، اسأل وانتبه للنقاط التالية

- هل الموقع المُعلن تديره جهة حكومية أو جهة طبية معتبرة ؟
- هل المعلومات تمت مراجعتها من قبل مهنيين صحيين وخبراء ؟
- هـل الغـرض مـن المـوقـع التـوعيـة أم التسويق ؟
- التمييز ما بين المعلومات العلمية والإعلانات ؟
- هل تمت مراجعة الدراسة من قبل خبراء معترف بهم وتم نشرها في مجلات علمية ومحكمة ؟

التمييز ما بين المعلومات المضللة أو المبالغة والعلم القائم على الأدلة

الحذر من عبارات

- هذه ليست خدعة
- أرسل المنتج إلى كل شخص تعرفه
- آمن تمامًا
- ليس له آثار جانبية
- اختراق علمي
- علاج خارق - منتج حصري
- مكون سري
- علاج قديم

مصطلح "طبيعي" لا يعني دائمًا أنه منتج آمن

احترس من اللغة التأكيدية المفرطة

الحذر من العروض الترويجية أو الشهادات الشخصية من قبل المستهلكين والأطباء

تجنب المواقع التي تروج للمنتجات بالإشارة إلى أن الكمية محدودة، والدفع المسبق

الافتراضات الخاطئة والمعلومات المضللة حول المكملات الغذائية

الافتراض

"حتى لو لم يساعدك المنتج، فلن يؤذيك على الأقل"

الحقيقية

الاستهلاك بكميات كبيرة ولفترة طويلة أو بالاشتراك مع بعض المواد الأخرى يشكل مواد كيميائية سامة

الافتراض

مصطلح "منتج طبيعي"، فهذا يعني أن المنتج صحي وآمن

الحقيقية

لا يتم تعريف المصطلح "طبيعي" على الملصقات ويستخدم بشكل غامض للإشارة إلى فوائد أو سلامة غير مؤكدة

الافتراض

"يكون المنتج آمنًا في حالة عدم وجود معلومات تحذيرية على المنتج"

الحقيقية

قد لا يقوم مصنعي المكملات الغذائية بتضمين تحذيرات حول الآثار الضارة المحتملة على الملصقات

الافتراض

"سحب منتج ضار يضمن إزالة جميع المنتجات الضارة بشكل فوري وكامل من السوق"

الحقيقية

لا يؤدي سحب أحد المنتجات التي أُبلغ عنها وتم التأكد من تأثيرها الضار إلى إزالة جميع المنتجات الضارة من السوق

الافتراض

"إذا تسبب نقص المغذيات بالأعراض، فإن تناول المزيد من المكملات يجعلني أفضل"

الحقيقية

إذا كنت تحصل على ما يكفي فإن الحصول على المزيد لا يساعد وربما يكون مضرًا بالصحة العامة على المدى البعيد

الأخطـــاء الأكثر شيوعًا في تسجيل المكملات

1. عدم كتابة اسم المنتج بشكل كامل والمكونات الأساسية
2. عـدم توضيـح الجرعـة الموصـى بها
3. عـدم ذكـر الوزن الصافي للمنتج
4. عـدم توضيـح قيمـة الاحتيـاج اليومي
5. عـدم التـأكيد علـى ضرورة استشارة طبيب مختـص
6. عـدم الالتزام بكـتابة التحـذيرات المرتبطة بالاستهلاك
7. مخالفـة اللائحة الفنية للهيئة العامة للغـذاء والـدواء

التوجيهات الأساسية عنـد التعـرض لتأثيرات جانبية

توقف عن تناوله

تواصـل مـع طبيبك المختص

بلـغ هيئـة الغذاء والدواء

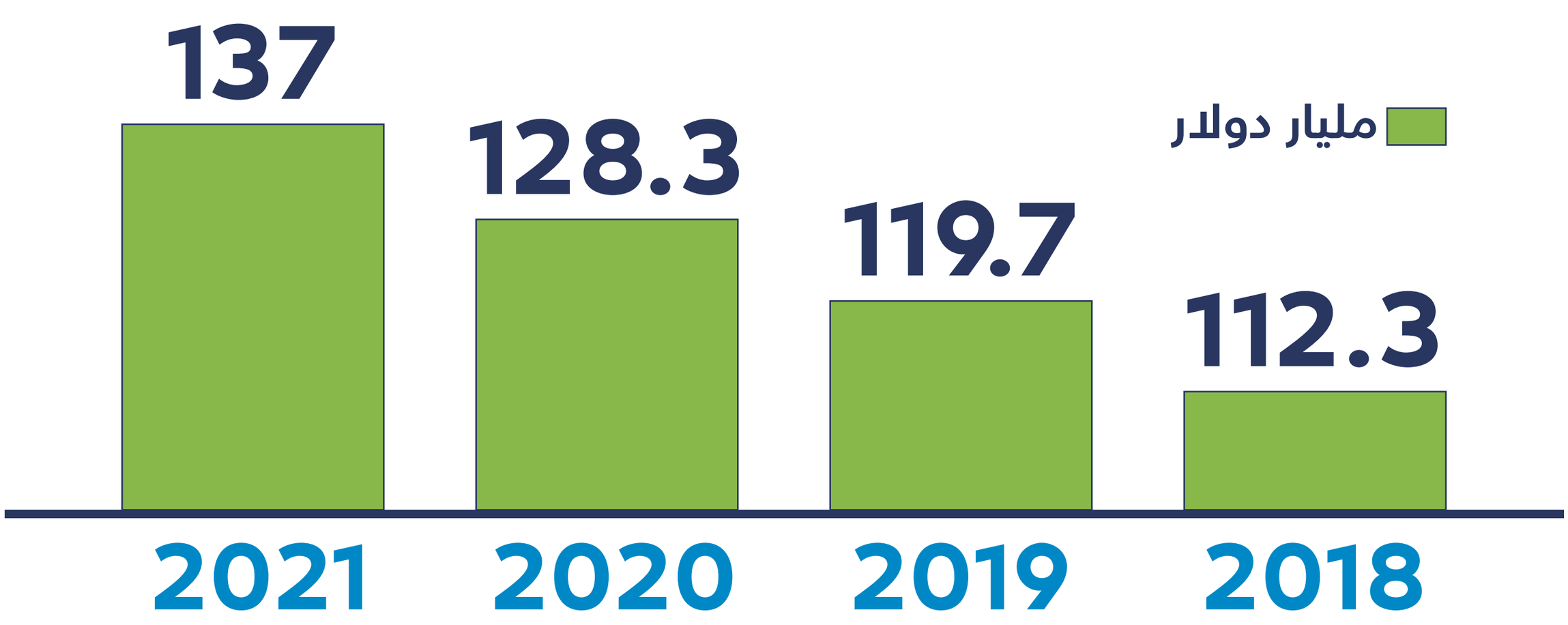
العلم Al Elm | عش بصحة @LiveWellMOH

انتشار المكملات الغذائية

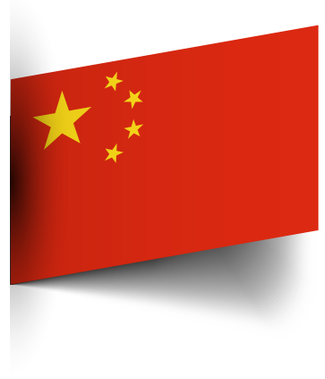
عش بصحة
@LiveWellMOH
العلم
Al Elm

انتشار المكملات الغذائية

تطور سوق المكملات الغذائية عالميًا

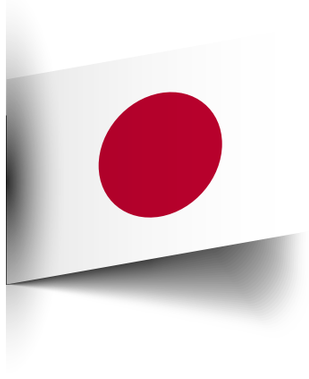


الإيرادات حسب الدولة 2020



4.9
مليار دولار

4.6
مليار دولار



2
مليار دولار

73.2%
منتجات المكـملات الغذائية
لا تستلزم وصفة طبية

29.5%
عائدات المكـملات الغذائية
العالمية من قطاع مكملات
الطاقة وفقدان الوزن

47.2%
إيرادات من البالغين
البالغـون أكبـر المنفقيـن
على المكملات الغذائية

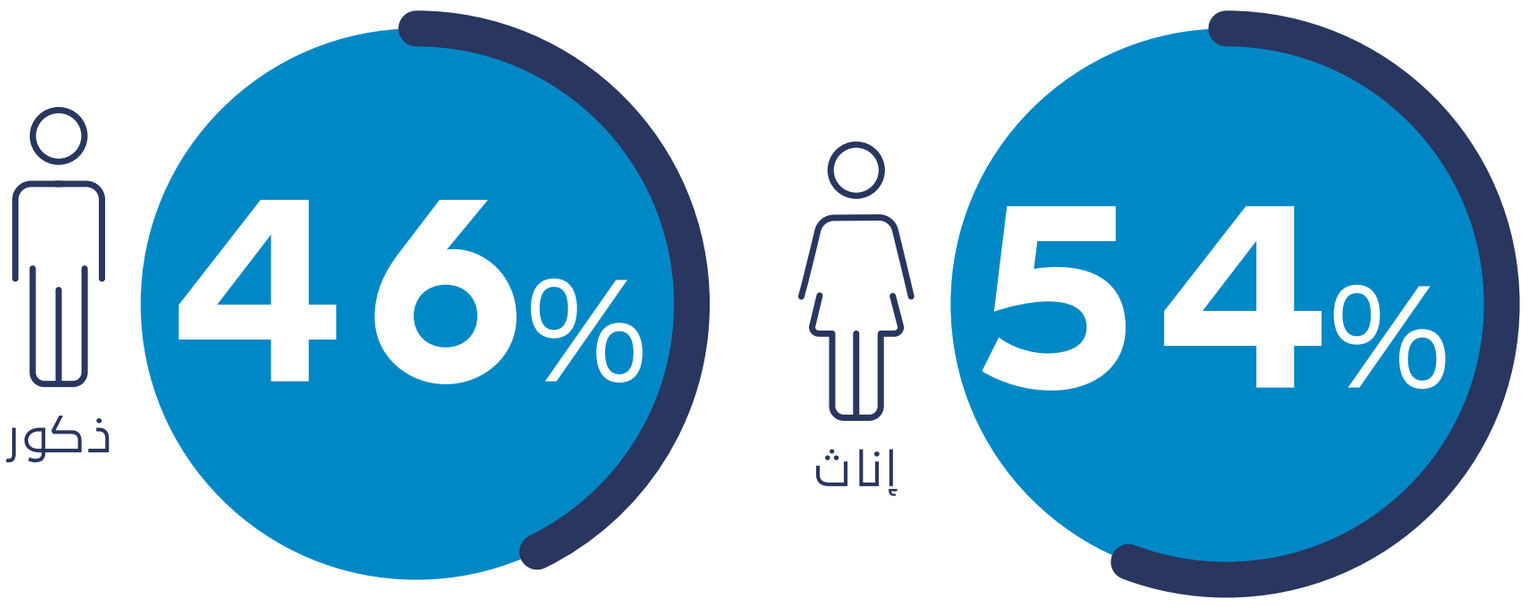
40%
حجم سـوق المكمـلات
الإضافيـة (المكملات الغذائيـة
الأخـرى مثـل المغنيسيـوم
والبروبيوتيك وأوميغا 3 والزنك)

599.7 مليون دولار
قيمة سوق فيتامين C

14.29 مليار دولار
القيمة السوقية للمكملات الغذائية في الاتحاد الأوروبي

77%
من مبيعات الفيتامينات والمكملات الغذائية عبر الإنترنت من موقع أمازون

المشترين للمكملات الغذائية عبر الإنترنت



24%
استخدام المنتجات المعززة للطاقة من مستخدمي المكملات

92%
من مستخدمي المكملات يقرؤون الملصق

40,086
تقرير تم إيداعها في قاعدة بيانات هيئة الغذاء والدواء عن ضرر المكملات الغذائية

32%
إحصاءات مبيعات المكملات الغذائية من الأقراص

69%
استخدام المكملات لتعزيز الإدراك عند الأطفال المواليد

58%
استخدام الجيل X المكملات المعززة للدماغ

23 ألف
زيارة طبية للمستشفيات لمعالجة التفاعلات السلبية للمكملات

65.9%
زيارات الطوارئ بسبب ردود الفعل السلبية على المكملات العشبية

31.8%
زيارات الطوارئ بسبب المغذيات الدقيقة الموجودة في المكملات الغذائية

25.5%
زيارات المستشفيات بسبب تناول مكملات فقدان الوزن

دليل الفيتامينات والمعـــادن

الوحدة تعادل 1 ملليغرام (ملغ) (mg) = 1000 مكغ

1 ميكروغرام (مكغ) (µg) (mcg) = 0.001 ملغ

100 وحدة الدولية (UI) = 2.5 مكغ

العلم Al Elm

عش بصحة @LiveWellMOH

دليل الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات

مركبات عضوية خالية من الطاقة يحتاجها جسم الإنسان بكميات ضئيلة جداً

فيتامينات ذائبة في الدهون

01
يحتاجها **الجســـــم** بكميات ضئيلة جداً

02
فيتاميـــنات
A, D,E,K

03
الكميات الزائـــدة تخزن في **الكبد** والمتبقـي في الأنسجة الدهنية

04
لا تُفقد فـــي مـــــاء الطهـــي ولا تتكســـر لأنها **لا تذوب** في الماء

05
يتـم الحصول عليها من خلال **الغذاء**

06
الفيتامينات مكتسبة عـدا فيتامـيـن **K** وفيتامـيـن **D** يمكـــــن تصنيعهمـا تحت الجلـــد بواسطـــة **أشعة الشمس**

فيتامينات ذائبة في الماء

تطرح الكمية الزائدة في **البـــول**

لا تعتبر سامـــة

قابلة للذوبان فـي **المـــاء** لذلك يفقد جزء كبيـر منها خلال الطهي

يتـم الحصول عليها من خلال **الغذاء**

لا يتم تصنيعها **بالجســـم**

مجموعة فيتامين
(C ،B12 ،B، B6)

المعـــادن

عناصر غير عضوية، وضرورية لأداء وظائف الحياة

أنواع المعادن

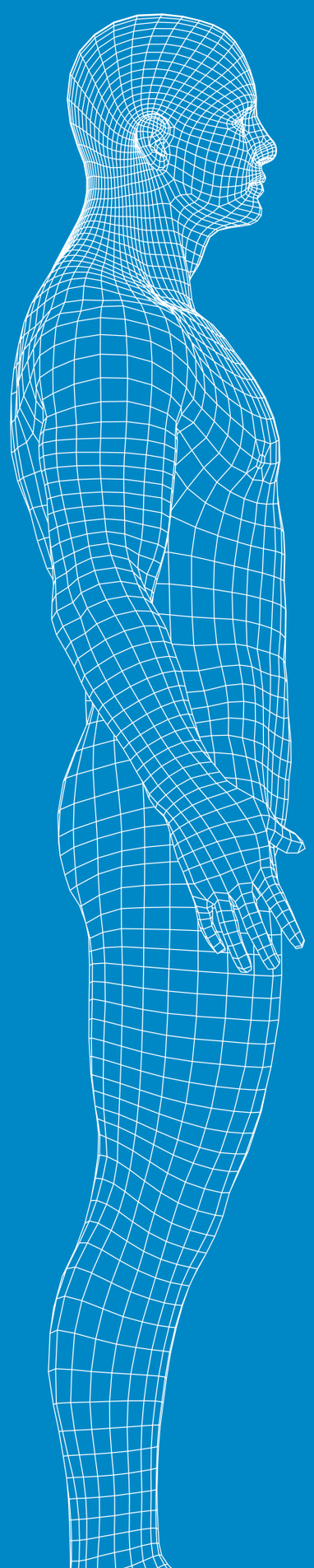
العناصر المعدنية الكبرى

الكالسيوم الفوسفور المغنيسيوم البوتاسيوم الكبريت الصوديوم الكلوريد

العناصر المعدنية الصغرى

الحديد الزنك النحاس اليود الفلور

أهمية الفيتامينات والمعادن للجسم



01 إنتاج الأنزيمات والهرمونات والمواد الأخرى.

02 أداء وظائف الجسم بشكل سليم.

03 تجنب أمراض أو أعراض معينة ناتجة عن النقص أو الزيادة في الفيتامينات والمعادن

04 تنظم السوائل داخل وخارج الخلايا

05 تعزيز الجهاز المناعي

06 مقاومة الالتهابات والمحافظة على صحة الجهاز العصبي

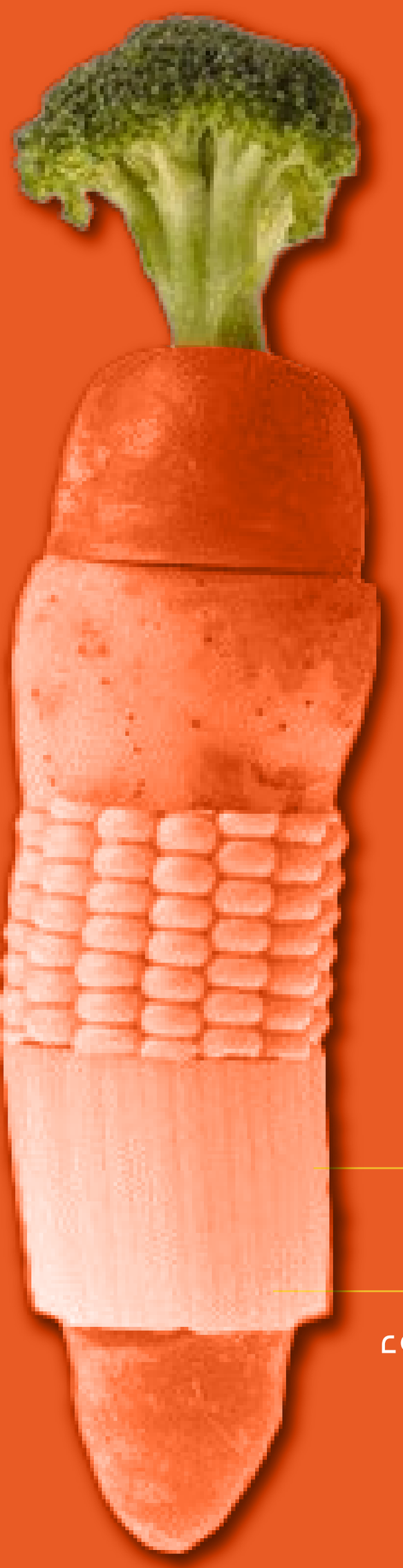
07 تكوين العظام والأسنان

08 المساعدة على انقباض وارتخاء العضلات

09 المساعدة على بناء العضلات

العلم Al Elm
عش بصحة @LiveWellMOH

أولاً: الفيتامينات



فيتامين أ (A) "الريتينول"

أهميته

- مهم لصحة العين
- دعم الجهاز المناعي ضد المرض والعدوى
- الحفاظ على صحة الجلد وبطانة بعض أجزاء الجسم
- يساعد على نمو العظام والأسنان

أعراض الزيادة والتسمم

- الإفراط + (1500 ملغ) على مدى سنوات قد يؤثر على العظام ويجعلها أكثر عرضة للكسر عند الكبر
- أعراض التسمم عند تعاطي جرعة مقدارها 10 أضعاف الاحتياج اليومي

- فقدان الشهية
- صداع وتقيؤ
- تغيرات في الجلد
- آلام في العظام
- تشوهات جسدية للأجنة
- الحساسية من الضوء

تنبيهات

تناول كميات كبيرة يؤذي الجنين

مصادره الطبيعية

- الكبد
- البيض
- الأسماك وخاصة الزيتية
- منتجات الألبان المدعمة
- الورقيات الخضراء مثل السبانخ والبروكلي، الجزر، البطاطا الحلوة، القرع، الفواكه الصفراء البرتقالية الشمام، المشمش

فيتامين ك (K)

أهميته

- يساعد على التئام الجروح
- يساعد في الحفاظ على صحة العظام

مصادره الطبيعية

- الخضار الورقية الخضراء، مثل: البروكلي والسبانخ
- الحبوب الفاصوليا والبازلاء
- تتوفر بكميات صغيرة في اللحوم والألبان
- البكتيريا في الأمعاء

فيتامين هـ (E)

أهميته

- يساعد في الحفاظ على صحة الجلد والعين

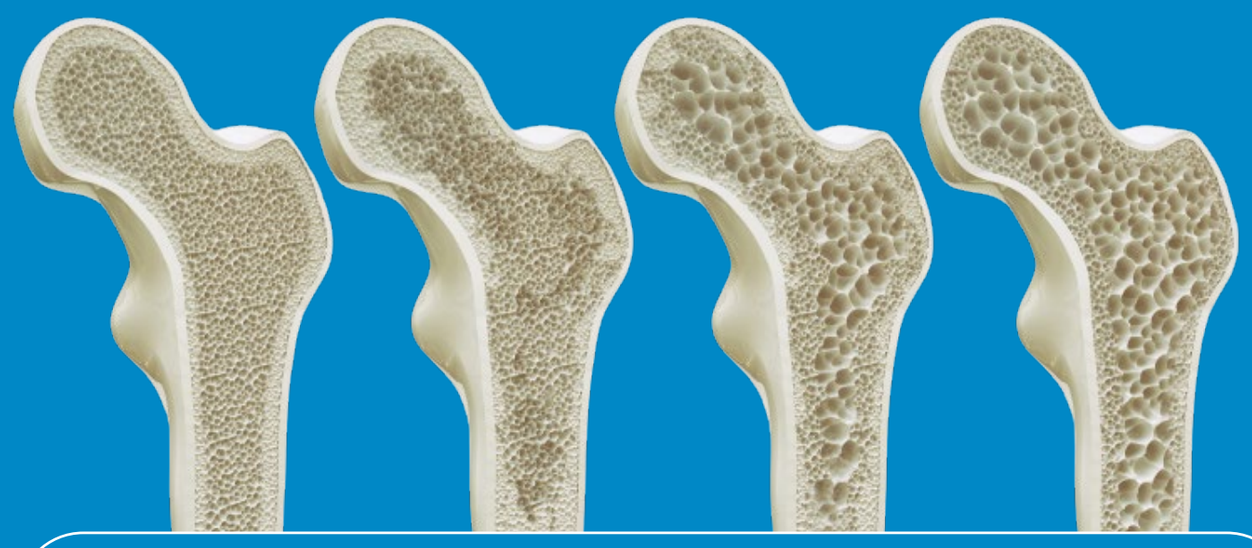
مصادره الطبيعية

- المكسرات والبذور
- الحبوب ومنتجات الحبوب
- الزيوت النباتية
- الكبد وصفار البيض

فيتامين د (D)

أهميته

- مهم للنمو والتطور الطبيعي للعظام والأسنان
- تعزيز جهاز المناعة
- المحافظة على توازن الكالسيوم والفسفور في الجسم
- يساعد في السيطرة على انتشار خلايا الجلد مما يحد من الإصابة بالصدفية



أعـــراض الـزيـــادة

- الشعور بالدوخة
- فقدان الشهية
- العطش المتكرر
- صـــــــداع
- غثيان والشعور بالدوار
- التقيـــــــــؤ
- كثـــــرة التـبول
- إمســـــاك
- ارتفاع ضغط الدم
- ضعف العظام
- تلف الكلى والقلب

أعـــراض النـــقص

- إرهـــــــاق
- الكساح عند الأطفال
- تســـاقـط الشعر
- لـيـــن العظـــام عـند الكبار
- ألم في العـظـام والمفـــاصل
- الاكتـــئـــاب

الإصابة بالأمـراض خـاصـة نزلات البرد

مصـادره الطبيـعية

- يوجد بكـميـات قلـيلة في بعض الأطعمة
- التعرض لأشعة الشمس لمدة 5-30 دقيقة
- الأسمـــاك الـزيتـــيـــة - مثل السلمون والسردين والتونة

- صفار البيض
- الفطـــــر
- الأطعمة المدعمة - مثل حبوب الإفطار
- الألبـــــان المدعمة

فيتامين سي (C)

أهـميتـــه

- حماية الخلايا والحفاظ عليها
- يحافظ على صحة الجلد والأوعية الدموية والعظام والغضاريف
- التـــــأـــام الجـــــروح
- تحفـــيـــز الكـــــولاجين
- مضـــاد للأكـسـدة
- يحســـن معـــدل امتصـــاص الحديـــــد

أعـــراض الـزيـــادة

قد يؤدي تناول كميات كبيرة إلى

- ألم في المعدة
- إسهـــــال
- انتفـــاخ البطن
- تكون حُصاة الكلية
- زيادة معدل امتصاص الحديد
- الشعور بالغثيان والإجهاد

مصـــادره الطبيـــعيـــة

- الفلفـــل البـــارد بأنـــواعه
- البروكلي والقرنبيط
- الحمضيات مثل: البرتقال، الجوافة، الفراولة
- الطـــمـــاطـم

فيتامينات ب (B)

هناك أنواع مختلفة من فيتامين ب (B)، وهي:

- **B1** thiamin
- **B2** riboflavin
- **B3** niacin
- **حمض البانتوثينك** pantothenic acid
- **B6 لبيريدوكسين** Pyridoxine
- **حمض الفوليـك** Folic acid- B9- Folate
- **B7** PIOTIN
- **B12** Cobalamin

أهميته

- تزويد الجسم بالطاقة
- صنع خلايا الدم الحمراء
- تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي

فيتامين B6
البيريدوكسين (Pyridoxine)

أعراض الزيادة

ضعف في أعصاب الذراعين والساقين

مصادره الطبيعية

الدواجن

الأسماك

المكسرات

الشوفان

الألبان

الموز

حبوب الإفطار المدعمة

السبانخ والبروكلي

فيتامين B12
(Cobalamin)

أعراض النقص

ضعف في الذاكرة

الخـــــرف

خدر في الذراعين والساق

مصادره الطبيعية

يوجـــد فقـــط في الأغذية من مصادر حيوانية

السمك

الألبـان

البيـــض

بعـــض حبـــوب الإفطار المدعمة

اللحوم الحمراء

الكبد والكلى

حمض الفوليك
(Folic acid- B9- Folate)

أهميته

- تكوين خلايا دم حمراء سليمة
- يعمل على تصنيع الـ DNA الضروري لانقسام الخلايا

تنبيهات

ينصح بتنـــاول جرعـــة يومية قبل الحمل بثلاثة أشهر وحتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل

يساعد في الحد من حـدوث من بعض العيوب الخلقيـــة، وعيوب فـــي الأجنة

مصـــادره الطبيعية

يوجد بكميات قليلة في بعض الأطعمة

- البروكلي
- الورقيات الخضراء مثل الملفوف والسبانخ
- البقوليات
- حبوب الإفطار المدعمة بحمض الفوليـــك

ثانيًا: المعادن

المغنيسيوم (magnesium)

أهميته

- يساعد على إنتاج هرمونات مهمة لصحة العظام

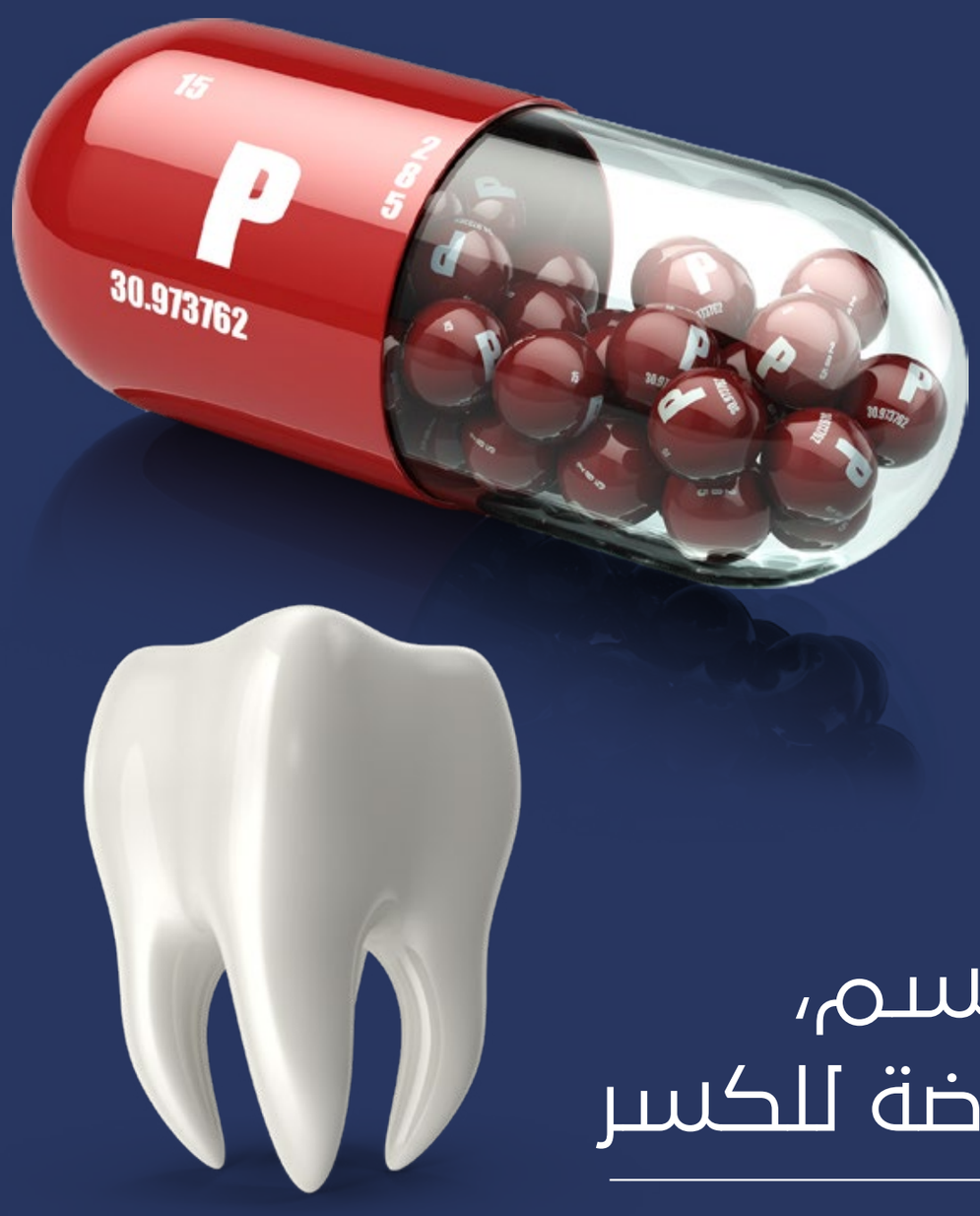
أعراض الزيادة

تناول (+ 400 ملجم) قد يؤدي إلى إسهال

مصـــادره الطبيعية

- السبانخ
- المكسرات
- الخبـــز من الحبـــوب الكاملة والخبز الأسمر ونخالة القمح

العلم Al Elm
عش بصحة @LiveWellMOH



الفوسفور (phosphorus)

أهيمته

- يساعد في بناء عظام وأسنان قوية

أعراض الزيادة

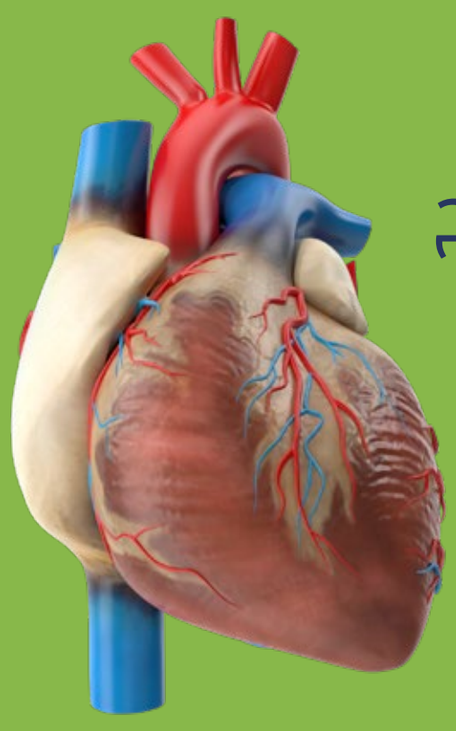
- حدوث إسهال أو آلام في المعدة
- انخفاض كمية الكالسيوم في الجسم، مما يعني أن تصبح العظام أكثر عرضة للكسر

مصادره الطبيعية

البوتاسيوم (potassium)

أهيمته

- يساعد في التحكم في توازن السوائل في الجسم
- عمل عضلة القلب بشكل صحيح



أعراض الزيادة

- آلام في المعدة
- الشعور بالغثيان والإسهال

مصادره الطبيعية

السيلينيوم (selenium)

أهميته

- عمل جهاز المناعة
- الصحة الإنجابية
- منع تلف الخلايا والأنسجة

أعراض الزيادة

- الإصابة بالتسمم ينتج عنها تساقط الشعر والأظافر

مصادره الطبيعية

الملح (كلوريد الصوديوم NaCl)

أهميته

- يحافظ على مستوى السوائل في الجسم

أعراض الزيادة

- ارتفاع ضغط الدم

مصادره الطبيعية

يوجد بشكل طبيعي بكميات قليلة في جميع الأطعمة الطبيعية

يضاف إلى العديد من الأطعمة

الـــزنـــك (zinc)

أهميته

- يساعد في صنع خلايا وأنزيمات جديدة
- تعزيز مناعة وصحة الجسم
- النمو عند الأطفال والمراهقين
- التئام الجروح

أعـــراض الـزيـــادة

- فقدان الشهية

01 اسهـــال
02 ألم بالمعـدة
03 غثـيـان
04 قـــيء

مصـــادره الطبيعية

الكالسيوم (Ca)

أهميتـــه

- بناء العظام
- الحفاظ على صحة الأسنان
- ينظم تقلصات العضلات
- ينظم ضربات القلب
- تحسين الدورة الدموية

أعراض الزيادة

- آلام في المعدة - إسهال

مصـــادره الطبيعية

- الألبان
- الورقيات الخضراء
- الأسماك مثل السردين والسالمون

اليـــــود (iodine)

أهميته

إنتاج هرمونات الغدة الدرقية، والتي تساعد للحفاظ على صـــحـة الخلايا ومعدل الأيض

أعراض الزيادة

تناول جرعات عالية من اليود من الممكن يؤدي إلى

- تغيير طريقة عمل الغدة الدرقية
- آلام المعدة
- غثـــيان
- قـــــيء
- إســـــهال

مصـــادره الطبيعية

الاسمـــاك

منتجات الألبان

الأطعمة النباتية مثل الحبوب

الحديد (iron)

أهميته

- يساهم في تكوين خلايا الدم الحمراء
- يساعد في النمو وصحة الجسم
- يساعد في تصنيع بعض الهرمونات

أعراض الزيادة

- إمساك - الشعور بالتعب - آلام في المعدة

مصـــادره الطبيعية

01 اللحوم الحمراء

02 الاسماك

03 الدواجن

04 البقوليات

05 المكسرات

06 الفواكه المجففة

النساء اللواتي يفقدن الكثير من الدم خلال فترة الطمث أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد

النحاس (copper)

أهميته

- إنتاج خلايا الدم الحمراء والبيضاء
- تحفيز إطلاق الحديد لتكوين الهيموجلوبين
- يساهم في نمو الرضع وتطور الدماغ ونظام المناعة والعظام

أعراض الزيادة

- آلام في المعدة
- إســـــهال
- تلف الكبد والكلى

مصادره الطبيعية

- المكسرات
- الكبـدة
- النخالة ومنتجات الحبوب الكاملة
- الفطر
- البطاطا والافوكادو
- الشوكولاتة الداكنة

الوحدة تعادل 1 ملليغرام (ملغ) (mg) = 1000 مكغ
1 ميكروغرام (مكغ) (µg) (mcg) = 0.001 ملغ
100 وحدة الدولية (UI) = 2.5 مكغ

الاحتياج اليومي

الاحتياج اليومي

أولاً: الفيتامينات

فيتامين أ (A) "الريتينول"

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	600	30
الأطفال 1 – 3 سنوات	600	30
الأطفال 4 – 8 سنوات	900	30
الأطفال 9 - 13 سنة	1700	30
المراهقون من سن 14 إلى 18	2800	65
أكبر من 19	3003	65

وحدة microgram لكل يوم

فيتامين ك1 و ك2 (K1 And K2)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	30	3
الأطفال 4 – 8 سنوات	55	3
الأطفال 9 - 13 سنة	60	3
المراهقون من سن 14 إلى 18	75	6
أكبر من 19	120	6

وحدة milligram (mg) لكل يوم

فيتامين هـ (E)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	179	0.6
الأطفال 4 – 8 سنوات	179	0.6
الأطفال 9 - 13 سنة	179	0.6
المراهقون من سن 14 إلى 18	179	1.0
أكبر من 19	179	1.0

وحدة milligram (mg) لكل يوم

فيتامين د (D)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	25	0.5
الأطفال 1 – 3 سنوات	25	0.8
الأطفال 4 – 8 سنوات	25	0.8
الأطفال 9 - 13 سنة	25	0.8
المراهقون من سن 14 إلى 18	25	1
أكبر من 19	25	1

وحدة microgram لكل يوم

فيتامين سي (C)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	400	2.2
الأطفال 4 – 8 سنوات	650	2.2
الأطفال 9 - 13 سنة	1200	2.2
المراهقون من سن 14 إلى 18	1800	6.0
أكبر من 19	2000	6.0

وحدة milligram (mg) لكل يوم

فيتامينات ب1 (1B)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	100	0.04
الأطفال 4 – 8 سنوات	100	0.04
الأطفال 9 - 13 سنة	100	0.04
المراهقون من سن 14 إلى 18	100	0.07
أكبر من 19	100	0.07

وحدة milligram (mg) لكل يوم

فيتامينات ب 2 (B2)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	100	0.04
الأطفال 4 – 8 سنوات	100	0.04
الأطفال 9 - 13 سنة	100	0.04
المراهقون من سن 14 إلى 18	100	0.08
أكبر من 19	100	0.04

وحدة milligram (mg) لكل يوم

فيتامينات ب 3 (B3)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	10	0.6
الأطفال 4 – 8 سنوات	15	0.6
الأطفال 9 - 13 سنة	20	0.6
المراهقون من سن 14 إلى 18	30	1.0
أكبر من 19	500	1.0

وحدة milligram (mg) لكل يوم

حمض البانتوثنيك

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	500	0.2
الأطفال 4 – 8 سنوات	500	0.2
الأطفال 9 - 13 سنة	500	0.2
المراهقون من سن 14 إلى 18	500	0.4
أكبر من 19	500	0.4

وحدة milligram (mg) لكل يوم

فيتامينات ب 6 (B6)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	30	0.05
الأطفال 4 – 8 سنوات	40	0.05
الأطفال 9 - 13 سنة	60	0.05
المراهقون من سن 14 إلى 18	80	0.1
أكبر من 19	100	0.1

وحدة milligram (mg) لكل يوم

حمض الفوليك (Folic acid- B9- Folate)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	300	15
الأطفال 4 – 8 سنوات	400	15
الأطفال 9 - 13 سنة	600	15
المراهقون من سن 14 إلى 18	800	30
أكبر من 19	1000	30

وحدة microgram لكل يوم

فيتامين B12 (Cobalamin)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	1000	0.09
الأطفال 4 – 8 سنوات	1000	0.09
الأطفال 9 - 13 سنة	1000	0.09
المراهقون من سن 14 إلى 18	1000	0.14
أكبر من 19	1000	0.14

وحدة microgram لكل يوم

ثانيًا: المعادن

المغنيسيوم (magnesium)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	65	12
الأطفال 4 – 8 سنوات	110	12
الأطفال 9 - 13 سنة	350	12
المراهقون من سن 14 إلى 18	350	20
أكبر من 19	500	20

وحدة milligram (mg) لكل يوم

المنغنيز (manganese)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	-	-
الأطفال 4 – 8 سنوات	-	-
الأطفال 9 - 13 سنة	-	-
المراهقون من سن 14 إلى 18	-	-
أكبر من 19	9	0.13

وحدة microgram لكل يوم

الفوسفور (phosphorus)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	2000	62
الأطفال 4 – 8 سنوات	2000	62
الأطفال 9 - 13 سنة	2000	62
المراهقون من سن 14 إلى 18	2000	62
أكبر من 19	2000	62

وحدة milligram (mg) لكل يوم

البوتاسيوم (potassium)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	-	-
الأطفال 4 – 8 سنوات	-	-
الأطفال 9 - 13 سنة	-	-
المراهقون من سن 14 إلى 18	-	-
أكبر من 19	200	> 0

وحدة milligram (mg) لكل يوم

السيلينيوم (selenium)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	-	-
الأطفال 4 – 8 سنوات	-	-
الأطفال 9 - 13 سنة	-	-
المراهقون من سن 14 إلى 18	-	-
أكبر من 19	200	3.5

وحدة microgram لكل يوم

الزنك (zinc)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	2	0.2
الأطفال 1 – 3 سنوات	7	0.4
الأطفال 4 – 8 سنوات	12	0.4
الأطفال 9 - 13 سنة	23	0.4
المراهقون من سن 14 إلى 18	34	0.7
أكبر من 19	50	0.7

وحدة milligram (mg) لكل يوم

الكالسيوم (Ca)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	1500	65
الأطفال 4 – 8 سنوات	1500	65
الأطفال 9 - 13 سنة	1500	65
المراهقون من سن 14 إلى 18	1500	65
أكبر من 19	1500	65

وحدة milligram (mg) لكل يوم

اليود (iodine)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	133	6
الأطفال 4 – 8 سنوات	200	6
الأطفال 9 - 13 سنة	400	6
المراهقون من سن 14 إلى 18	800	14
أكبر من 19	800	14

وحدة microgram لكل يوم

الحديد (iron)

	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	40	0.6
الأطفال 1 – 3 سنوات	40	0.6
الأطفال 4 – 8 سنوات	40	0.6
الأطفال 9 - 13 سنة	40	0.6
المراهقون من سن 14 إلى 18	45	1.4
أكبر من 19	45	1.4

وحدة milligram (mg) لكل يوم

النحاس (copper)

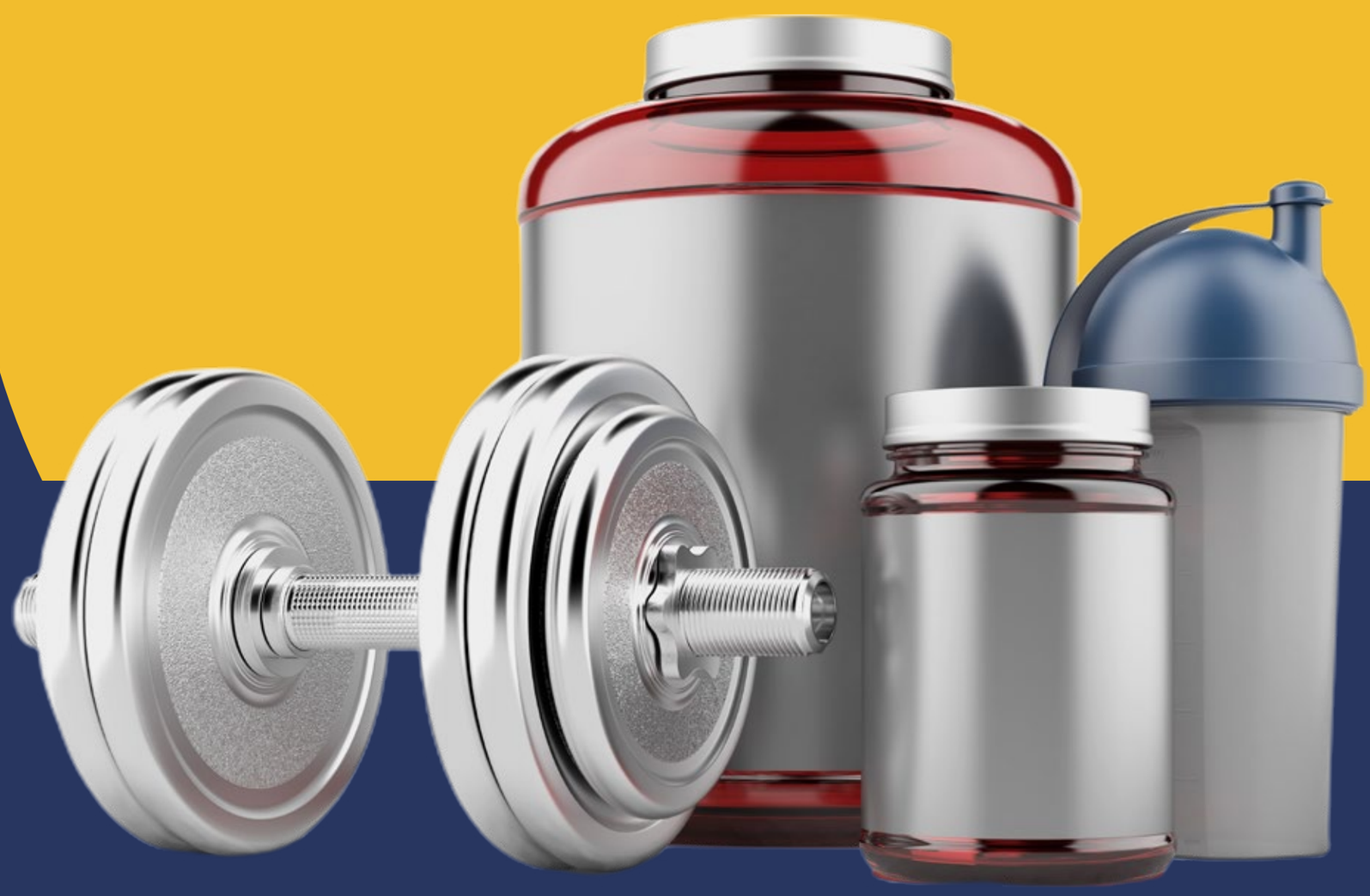
	الحد الأعلى للجرعات	الحد الأدنى للجرعات
من الولادة حتى 12 أشهر	-	-
الأطفال 1 – 3 سنوات	700	35
الأطفال 4 – 8 سنوات	2500	35
الأطفال 9 - 13 سنة	4000	35
المراهقون من سن 14 إلى 18	6500	65
أكبر من 19	8000	65

وحدة milligram (mg) لكل يوم

الوحدة تعادل 1 ملليغرام (ملغ) (mg) = 1000 مكغ
1 ميكروغرام (مكغ) (µg) (mcg) = 0.001 ملغ
100 وحدة الدولية (UI) = 2.5 مكغ

مكملات البروتين

مكملات البروتين



التعريف

- مكمل غذائي (خارج نطاق الطعام الاعتيادي) على شكل أقراص أو بودرة تخلط مع الحليب أو الماء أو عصير الفاكهة لزيادة القيمة الغذائية ولتحسين طعمها.
- يتوفر مسحوق البروتين بالعديد من النكهات، مما يجعله متعدد الاستخدامات وسهل الخلط في عدد لا يحصى من الأطعمة
- تعد أحد البدائل في حال لم يصل الفرد لاحتياجه اليومي من البروتين من الغذاء.

مصدرها

عمليات تصنيع الجبن (كما في مصل الحليب – الوي بروتين)

نباتي (كما في المكملات البروتينية من البازلاء أو الصويا أو الأرز ... إلخ)

آلية عمل البروتين

01

تسريع نمو العضلات عن طريق توفير مكونات البروتينات الأساسية وهي الأحماض الأمينية

02

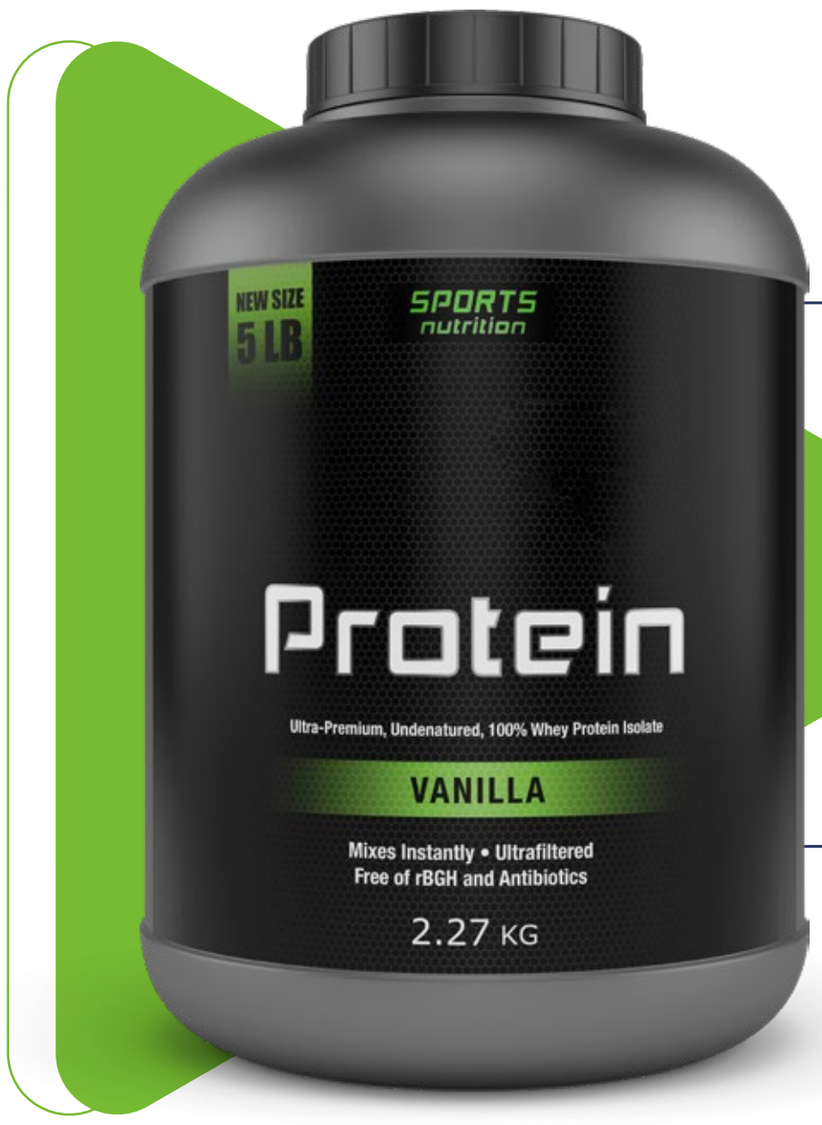
يقوم الجسم بتكوين الأحماض الأمينية الضرورية لبناء العضلات بشكل سريع وفعال

احتياج الرياضيين من البروتين

- غير الرياضي 0.8-1 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزنه
- الرياضي ما بين 1.2 و1.8 جرام من البروتين لكل كجم من الوزن

أنواع مساحيق البروتين

بروتين مصل اللبن (Whey protein)



- يأتي بروتين مصل اللبن من الحليب
- غني بالبروتين
- يحتوي أيضًا على اللاكتوز، سكر الحليب الذي يعاني الكثير من الناس من صعوبة في هضمه

تكشف الدراسات أن بروتين مصل اللبن يمكن أن يساعد في بناء كتلة العضلات والحفاظ عليها، ومساعدة الرياضيين على التعافي من التمارين الشاقة وزيادة قوة العضلات، ويساعد أيضًا على:

01 حفظ مستويات ضغط الدم في المعدل الطبيعي

02 حفظ مستويات السكر في الدم في المعدل الطبيعي

03 آمن بشكل عام لمعظم الناس

04 صحة الأمعاء

05 صحة القلب

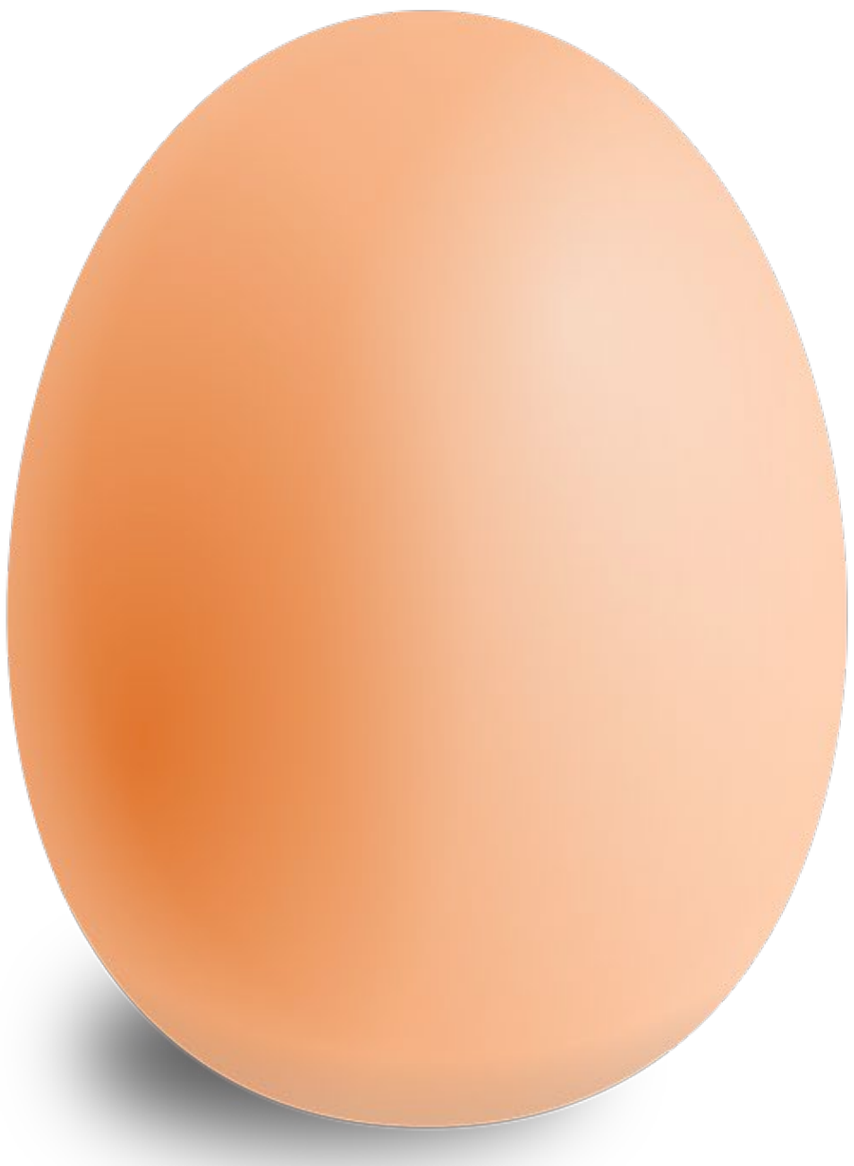
06 إدارة الوزن

بروتين الكازين

- الكازين هو بروتين موجود في الحليب
- يتم هضم الكازين وامتصاصه ببطء أكبر، ويشكل الكازين مادة هلامية عندما يتفاعل مع حمض المعدة، مما يبطئ إفراغ المعدة ويؤخر امتصاص مجرى الدم للأحماض الأمينية، ويعرض العضلات تدريجيًا لمستويات ثابتة من الأحماض الأمينية لتقليل انهيار العضلات وتعزيز النمو، **ويساعد أيضًا على:**

- حفظ مستويات ضغط الدم في المعدل الطبيعي
- نمو الخلايا
- آمن بشكل عام لمعظم الناس
- إدارة الوزن

بروتيـن البيض



- يحتوي البيض على أعلى درجة من الأحماض الأمينية
- مسـاحيق بروتين البيض تصنع عادةً من بيـاض البيض بدلاً من البيض الكامل
- يعـد البيـض أيضًـا أحـد أفضل الأطعمة لتقليل الشهية
- يحتـل بروتيـن البيـض المرتبة الثانية بعـد مصل اللبن باعتباره المصدر الأعلى لليوسين
- يلعـب الدور الأكبر في صحـة العضلات، ويمكـن أن يكون بروتين بياض البيض خيارًا جيدًا للأشـخاص الذين يعانون من الحساسـية مـن منتجات الألبان والذين يفضلون مكـملًا يعتمد على البروتين الحيوانـــي

يساعد على

01 حفظ مسـتويات ضغط الدم في المعدل الطبيعي

02 تحسيـــن صحـة العظـام

03 آمـــن بشكـــل عـــام لمعظم الناس

04 تحسيـــن صحـــة القلـــب

05 إدارة الـــــــــوزن

06 نمـــــــــو الخلايـــا

بروتين البازلاء

- شائع بشـكل خاص بين النباتيين والأشخاص الذين يعانون من الحساسـية تجـاه منتجات الألبان أو البيض
- يصنع من بقوليات غنية بالألياف تحتوي على الكثير من الأحماض الأمينية الأساسية

بروتين الأرز البني

تعتبر أضعف من بروتين مصل اللبن لبناء العضلات، على الرغم من أنها تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، إلا أنه منخفض جدًا في اللايسين ليكون بروتينًا كاملاً

تساعد الأحماض الأمينية الأساسية بداخله على تعزيز اكتساب كتلة العضلات

يساعد على

01
حفظ مستويات ضغط الدم في المعدل الطبيعي

02
حفظ مستويات السكر في الدم في المعدل الطبيعي

03
آمن بشكل عام لمعظم الناس

04
يساعد في الحفاظ على صحة القلب

05
المساعدة على إدارة الوزن

بروتينات نباتية مختلطة

- تحتوي بعض مساحيق البروتين على مزيج من المصادر النباتية لتزويد الجسم بجميع الأحماض الأمينية الأساسية
- عادة ما يتم الجمع بين اثنين أو أكثر من البروتينات المختلفة، وتميل البروتينات النباتية إلى الهضم بشكل أبطأ من البروتينات الحيوانية، ويرجع ذلك جزئيًا إلى محتواها العالي من الألياف
- يمكن استكماله بالأنزيمات لتسريع عملية الهضم والامتصاص

تساعد البروتينات المختلطة على:

01
حفظ مستويات السكر في الدم في المعدل الطبيعي

02
يعزز صحة الأمعاء ويساعد على الهضم

03
آمن بشكل عام لمعظم الناس

04
يساعد في الحفاظ على صحة القلب

05
المساعدة على إدارة الوزن

العوامـــل المؤثـــــرة في الاحتياج للبروتين

تكوين الأنسجة

يحتـاج الأشـخاص في مرحـة النمو وكذلـك النسـاء الحوامـل إلـى الحصول على المزيد من البروتينات

نوعية البروتين

الأشخاص النباتيين يحتاجون للتنويع في مصـادر البروتينات للحصول على جميع الأحماض الأمينية الأساسية

النشاط البدني

كلمـــا زاد النشاط البدنـــي زاد استهلاك الطاقة التي يتم الحصول عليها من الغذاء

احتياج الطاقة

يعمـل البروتيـن كمصـدر احتياطي للطاقـة في حال عـــدم توفـــر الكربوهيدرات والدهون

الحالة الصحية

بعض الحالات والأمراض التي تؤثر في الأنسـجة تزيد الحاجة للحصول على مزيد مـن البروتينات (مثـل: العمليـات الجراحية والحـروق البليغـة) بتعويض النقص والمساعدة على إعادة البناء

مميزات استخدام مكملات البروتين

يساعد في إدارة الوزن

- يمكن أن يسـاعد البروتين فـي الحصول علـى وزن صحـي أو الحفاظ علـى الوزن الصحي
- يمكن أن يؤدي تناول البروتين الزائد إلى زيادة الوزن لأن البروتين الذي لا يمكن للجسم استخدامه يعمـل الجسـم علـى تخزينـه مما يزيد الوزن

يعزز نمـو العضلات

يستخدم رافعو الأثقال على نطاق واسع مخفوقات البروتين والمكملات الغذائية للمساعدة في اكتساب العضلات

يمنع فقدان العضلات عند كبار السن

- بسـبب الشيخوخة، قد يعاني كبار السن من انخفاض تناول الأطعمة وانخفاض النشاط البدني وفقدان العضلات
- أثبتت دراسـة بحثية إلـى أن البروتين يمنع أخطار السـقوط وفقدان العضلات لدى كبار السن

عش بصحة
@LiveWellMOH

العلم
Al Elm

الأسئلة الأكثر شيوعًا حول المكملات الغذائية

الأسئلة الأكثر شيوعًا حول

المكملات الغذائية

هل يمكن لفيتامين C أن يمنع نزلات البرد أو يجعلها أقصر؟

- تناول الفيتامين لا يقي من الإصابة بنزلات البرد، ويساعد في تقصير مدة الإصابة بشكلٍ طفيف وتخفيف حدة الأعراض

هل يمكن للزنك أن يسبب تساقط الشعر؟ ومن هم الأكثر عرضة للنقص؟

01

يمكن أن يسبب النقص تساقط الشعر، حيث يلعب الزنك دورًا مهمًا في نمو أنسجة الشعر وإصلاحها والحفاظ على عمل الغدد الدهنية حول البصيلات

02

قد يكون تساقط الشعر وراثيًا أو راجع لعوامل أخرى ولا يرتبط بكمية الزنك المستهلكة

03

من الضروري استشارة الطبيب قبل تناوله

ماذا يسبب نقص الكالسيوم في الجسم؟

- يساهم في زيادة التهيج العصبي العضلي حيث يصاحبه تنميل حول الفم، الوخز في اليدين والقدمين، وتشنجات العضلات

- يسبب ليونة في العظام وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام
- يؤثر في الدم وعلى أعضاء الجسم

ماذا يسبب نقص اليود في الجسم؟

- قد يسبب نقص اليود في الجسم اضطراب الغدة الدرقية؛ حيث يلعب دور مهم في انتاج هرمون الغده الدرقية
- في حالة نقص اليود الشديد يمكن أن يحدث توقف في النمو وإعاقة ذهنية عند الأطفال

ماذا يسبب نقص الحديد في الجسم، ومن هم أكثر عرضة لهذا النقص؟

- يؤدي إلى فقر الدم مصاحب معه ضعف الشهية، أظافر هشة، برودة في الأطراف، التعب وقلة الطاقة، ضيق بالتنفس
- النباتيون (من يستثنون جميع اللحوم والمنتجات الحيوانية من نظامهم الغذائي)
- الأكثر عرضه للنقص النساء في سن الإنجاب

العلم Al Elm
عش بصحة @LiveWellMOH

ماذا يسبب نقص فيتامين D في الجسم؟

01
هشاشة العظام

02
ضعف في العضلات

03
كسور العظام

04
الالم في العظام

النقص الحاد عند الأطفال يؤدي إلى الكساح ويسبب ليونة العظام وتنيها وتأخر النمو

تحتوي بعض المكملات الغذائية على جرعات عالية من البيوتين ويتم الترويج لها لصحة الشعر والجلد والأظافر هل هذا صحيح؟

البيوتين هو فيتامين B7 يوجد بشكل رئيسي في اللحوم والبيض والأسماك والمكسرات وبعض الخضار

يتسبب النقص في حدوث طفح جلدي وتساقط الشعر وهشاشة الأظافر

تناول الكثير من البيوتينات سينتج بشرة أكثر صحة وشعرًا كثيفًا وأظافرًا قوية غير صحيح فهو يحسن من الشعر والأظافر عند وجود النقص فقط

ماذا يسبب نقص فيتامين (B12) ومن هم أكثر عرضة لهذا النقص؟

01 من أعراض نقصه الشعور بخدر في الذراعين والساقين وقد يسبب نقصه ضعف في الذاكرة

02 الأكثر عرضه للنقص كبار السن لأنهم يجدون صعوبة في امتصاصه من الطعام، بالإضافة إلى من يتبع نظامًا غذائيًا نباتيًا، لأن فيتامين B12 يوجد في الغالب في المنتجات الحيوانية

عش بصحة
@LiveWellMOH

العلم
Al Elm

تعارضات المكملات والأمراض والأدوية

دومـــــــاً

أخبر طبيبــك والصيدلي ومقدمي الرعاية الصحية الآخريــن عن أي مكملات غذائية وأدوية تتناولها. يمكنهم إخبارك ما إذا كانت هذه المكملات الغذائية قد تتفاعل أو تتعارض مع الوصفات الطبية الخاصة بك أو الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية أو إذا كانــت الأدويــة قــد تتداخــل مــع كيفية امتصــاص جســمك للمغذيات أو استخدامها أو تكسيرها.

تعارضات المكملات والأمراض والأدوية

فيتامين أ

يمكن أن تتفاعل مكملات فيتامين أ مع الأدوية التي تتناولها أو تتداخل معها إليك عدة أمثلة:

- يمكن أن يتعارض دواء (أورليســتات) مع امتصاص فيتامين أ , للمســاعده في تجنب هذا التعارض تناول مكمل فيتامين أ قبل أو بعد ساعتين من تناول أورليستات

- تُســتخدم العديد من الأشــكال الاصطناعية من فيتامين أ في الأدوية الموصوفة . ومن الأمثلــة علاج الصدفيــة (أســيتريتين وبيكســاروتين)، وتســتخدم لعلاج الآثــار الجلدية لســرطان الغــدد الليمفاويــة التائية . يمكــن أن يؤدي تنــاول هذه الأدويــة مع مكمل فيتامين- أ إلى ارتفاع مستويات فيتامين أ في الدم بشكل خطير

فيتامين ك

هل يتفاعل فيتامين ك مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

نعم، قد تتفاعل بعض الأدوية مع فيتامين ك ، وإليك بعض الأمثلة:

الوارفارين

يمكــن أن يكون لفيتاميــن K تفاعل خطير مــع الوارفارين المرقق للـــــدم إذا كنت تتناول الوارفاريـــــن warfarin ، فتأكد مـــــن أن كميـــة فيتاميـــن K التي تتناولها مـــن الطعـــام والمكملات الغذائيـــة هـــي نفســها تقريبًـا كل يوم. يمكـــن أن يتسبب التغيير المفاجئ في كمية فيتاميــن ك التي تحصل عليها فـــي حدوث نزيــف خطيـــر (إذا كنت تســتهلك كميات أقل) أو جلطــات دموية (إذا كنت تستهلك أكثر).

محاصرات حمض الصفراء

يأخــذ بعــض الأشــخاص مــواد عــزل حمض الصفراء (مثل كوليسترامين [كويستران] وكوليستيبـــول [كـــوليستيد]) لخفض مستويات الكوليسترول في الدم . يمكن أن تقلــل هــذه الأدوية كميــة فيتامين ك التــي يمتصهــا جســمك ، خاصــة إذا كنت تتناولها لسنوات عديدة.

مضادات حيوية

يمكن أن تدمر المضادات الحيوية البكتيريا النافعة في أمعائــك. بعض هذه البكتيريا تصنــع فيتاميــن ك. قــد يؤدي اســتخدام المضادات الحيوية لأكثر من بضعة أسابيع الــى تقليل كميــة فيتاميــن ك الموجودة في الجسم.

أورليستات

يمكــن أن يتعارض دواء (أورليســتان) مع امتصاص مكمل فيتامين ك , للمســاعده في تجنــب هذا التعارض تنــاول المكمل قبل أو بعد ساعتين من تناول أورليستات"

فيتامين هـ

هل يتفاعل فيتامين هـ مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

يمكن أن تتفاعل مكملات فيتامين هـ الغذائية مع بعض الأدوية التي تتناولها أو تتداخل معها.

01

يمكن أن يزيد فيتامين هـ من خطر النزيف لدى الأشـخاص الذيـن يتناولون مضادات التختـر أو الأدوية المضـادة للصفيحات ، مثل الوارفارين.

02

في إحدى الدراسـات ، قلـل فيتامين هـ بالإضافة إلى مضادات الأكسـدة الأخرى (مثل فيتامين سـي والسيلينيوم وبيتا كاروتيـن) مـن التأثيـرات الواقية للقلب لدوائيـن يتـم تناولهما معًا (السـتاتين والنياسـين) التي تسـاعد فـي الحفاظ على مستويات الكوليسترول في الدم.

فيتامين د

هل يتفاعل فيتامين د مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

نعم، قد تتفاعل مكملات فيتامين د مع بعض الأدوية. إليك عدة أمثلة:

يمكن أن يتعارض دواء (أورليسـتان) مـع امتصـاص مكمـل فيتاميـن د, للمسـاعدة في تجنب هـذا التعارض تنـاول المكمل قبل أو بعد سـاعتين من تناول أورليستات.

يمكن لمدرات البـول الثيازيدية أن ترفع مستوى الكالسيوم في الدم بشكل كبير إذا كنت تتناول مكملات فيتامين د

فيتامينات ب

فيتامين ب1 (ثيامين)

هل يتفاعل الثيامين مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

نعم. يمكن لبعض الأدوية أن تخفض مستويات الثيامين في الجسم. وهنا بضعة أمثلة:

01

قـد يـؤدي استخـدام الفوروسـيميد لفتـرات طويلة إلى إنخفاض مستوى الثيامين في الدم.

02

قد يـؤدي استخـدام دواء فلـورويـوراسيـل، الـذي يستخـدم فـي الـعلاج الكيميائـي لبعض أنواع السرطان

فيتامين ب2

هل يتفاعل الريبوفلافين مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

قـد يؤدي اسـتخدام دواء الفينوباربيتـال وغيره مـن الباربيتورات لفتـرة طويلة، إلى أكسدة الريبوفلافين و انخفاض مستوى فيتامين ب 2 في الدم.

فيتامين ب3

هل يتفاعل النياسين مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

يمكـن أن تتفاعل مكملات النياسـين الغذائية أو تتداخل مع بعـض الأدوية التي تتناولها ، ويمكن لبعض الأدوية أن تخفض مستويات النياسين في جسمك. وهنا بعض الأمثلة:

تتداخـل عقاقيـر السـل (مثـل أيزونيازيـد وبيرازيناميد) مع قدرة الجسـم على تحويـل التربتوفان إلى النياسين. هذا التداخل يمكن أن يخفض مسـتويات النياسـين في جسمك.

قد يؤدي استخدام فيتامين ب 3 لارتفـاع مسـتوى السـكر في الـدم وقـد يتعـارض مـع أدوية السكري وتقليل فعاليتها.

فيتامين ب6

هل يتفاعل فيتامين ب 6 مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

أن بعض الأدوية قد تتعارض و تؤثر على مستوى فيتامين ب 6 في الدم من الأمثله على ذلك:

01

دواء السـل (أيزونيازيد) قد يؤدي الـي تقليل فعاليـة فيتامين ب6 في الجسم

02

تنـاول دواء الضغـط (الهيدرالازيـن) لفتـرة طويلة من الزمن قـد يزيد اخراج فيتامين ب 6 مـن الجسـم ، ممـا يـؤدي الـي انخفـاض مستوى فيتامين ب6 في الدم.

03

الأدويـة المضادة للصرع مثـل (الفينيتوين و الكاربامازبين) يمكن أن يؤدي تناولها لفترة طويل من الزمن إلى تقليل مستويات فيتامين ب 6 في الدم.

عش بصحة @LiveWellMOH
العلم Al Elm

حمض البانتوثنيك

هل يتفاعل حمض البانتوثنيك مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

من غير المعروف أن حمض البانتوثينيك يتفاعل أو يتداخل مع أي أدوية

فيتامينات ب 9

هل يتفاعل فيتامين ب 9 مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟
نعم ، يمكن أن تتفاعل مكملات فيتامين ب 9 مع الأدوية التي تتناولها أو تتداخل معها.
إليك عدة أمثلة:

قد يؤدي استخدام دواء الميثوتريكسات الى انخفاض مستوى حمض الفوليك في الدم لذلك قد يحتاج المريض لاخذ مكملات حمض الفوليك تحت استشارة الطبيب

الأدوية المضادة للصرع مثل (الكاربامازبين) يمكن أن يؤدي تناولها لفترة طويلة من الزمن إلى تقليل مستويات حمض الفوليك في الدم. و يمكن أن يتعارض تناول مكملات حمض الفوليك مع دواء مضاد الصرع (الفينيتوين) مما قد يؤدي إلى تقليل مستوى الدواء في الدم.

يمكن أن يؤدي تناول السلفاسالازين لالتهاب القولون التقرحي إلى تقليل قدرة الجسم على امتصاص حمض الفوليك ويسبب نقص حمض الفوليك.

فيتامين ب12

هل يتفاعل فيتامين ب 12 مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟
نعم. يمكن أن تتفاعل مكملات فيتامين ب 12 أو تتداخل مع بعض الأدوية التي تتناولها.
هنا عدة أمثلة.

مثبطات حمض المعدة

تستخدم أدوية مثبطات حمض المعدة (أوميبرازول و لانسوبرازول) لعلاج الارتجاع المعدي المريئي و قرحة المعدة و أستخدامها لفترة طويلةمن الزمن قد يتعارض مع امتصاص فيتامين ب 12 مما يؤدي لتقليل مستوى الفتيامين بالدم.

ميتفورمين

استخدام دواء الميتفورمين لعلاج مرض السكري لفترة طويلة من الزمن قد يقلل من امتصاص فيتامين ب 12 ويخفض مستويات فيتامين ب 12 في الدم

مضادات الصرع

(الفينيتوين و الكاربامازبين) يمكن أن يؤدي تناولها لفترة طويلة من الزمن إلى تقليل مستويات فيتامين ب 12 في الدم.

المعادن

المغنيسيوم

هل يتفاعل المغنيسيوم مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

نعم. يمكن أن تتفاعل مكملات المغنيسيوم مع بعض الأدوية أو تتداخل معها.
إليك عدة أمثلة:

01

لا يتم امتصاص البايفوسفونيت ، المستخدم لعلاج هشاشة العظام ، بشكل جيد عند تناوله في وقت مبكر جدًا قبل أو بعد تناول المكملات الغذائية أو الأدوية التي تحتوي على كميات عالية من المغنيسيوم.

02

يمكن للأدوية الموصوفة للتخفيف من أعراض ارتجاع الحمض أو علاج القرحة الهضمية أن تسبب انخفاض مستويات المغنيسيوم في الدم عند تناولها لفترة طويلة من الزمن.

03

تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على المغنيسيوم يمكن أن يتعارض مع امتصاص بعض المضادات الحيوية مما يقلل من فعاليتها .

04

استخدام مدرات البول لفترة طويلة من الزمن قد يؤثر على مستوى المغنيسيوم في الدم.

05

يمكن أن تتداخل الجرعات العالية جدًا من مكملات الزنك مع قدرة الجسم على امتصاص وتنظيم المغنيسيوم.

المنغنيز

هل يتفاعل المنجنيز مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

من غير المعروف أن المنغنيز يتفاعل أو يتداخل مع أي أدوية.

الفوسفور

هل يتفاعل الفوسفور مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

نعم ، يمكن أن يتفاعل الفوسفور مع الأدوية التي تتناولها ، ويمكن أن تؤثر بعض الأدوية على مستويات الفوسفور في جسمك.

- يمكن لمضادات الحموضة التي تحتوي على هيدروكسيد الألومنيوم أو هيدروكسيد المغنيسيوم أن تقلل كمية الفوسفور التي يمتصها جسمك. يمكن أن يؤدي استخدام مضادات الحموضة لفترة طويلة إلى انخفاض مستوى الفوسفور في الدم.

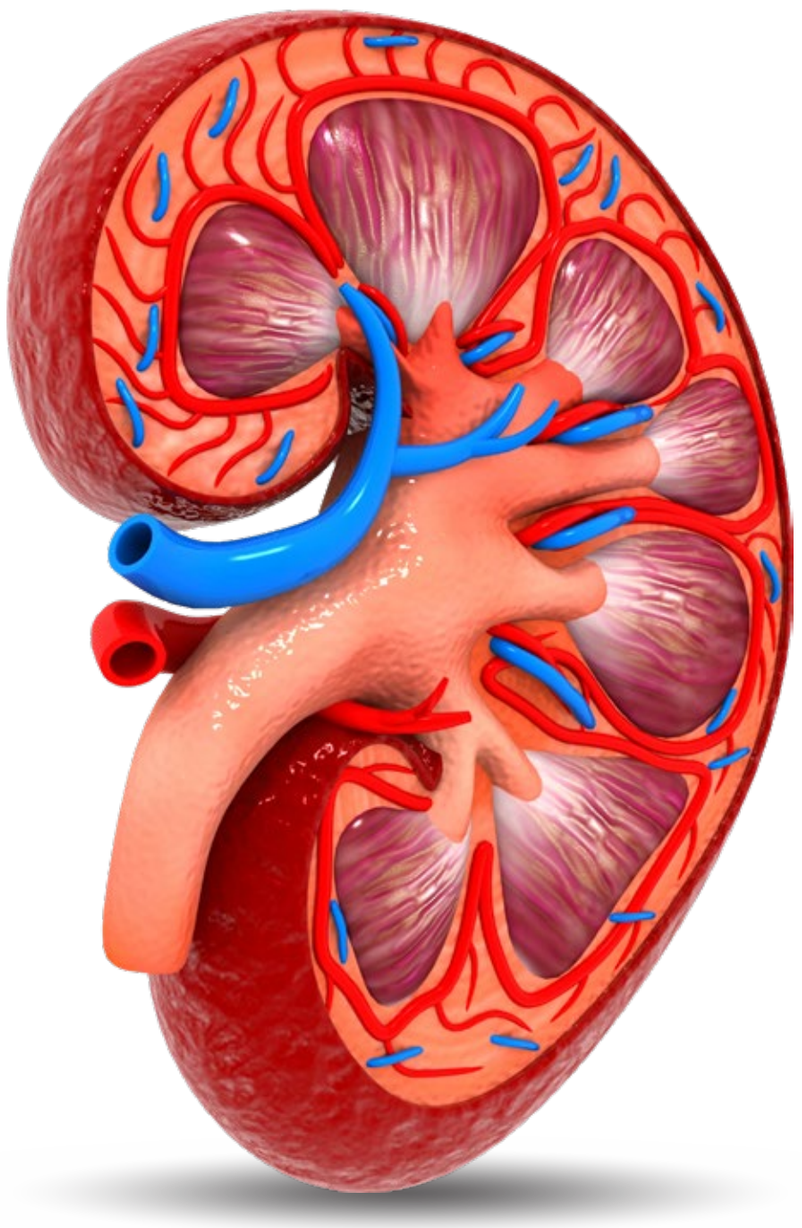
البوتاسيوم

هـــل يتفاعل البوتاسيـــوم مع الأدويـــة أو المكملات الغذائيـــة الأخـــرى؟

نعم، قد تتفاعـــل بعض الأدويـــة مـــع البوتاسيـوم. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

01

أدوية مثبطـات الإنزيم المحول للأنجيوتنسـين وحاصـــــرات مستقبلات الانجيوتنسين مثل (ليسـينوبريل ، لوسـارتان ، فالسـارتان) المستخدمه لعلاج ارتفـاع ضغـط الـدم وأمـراض القلـب وأمـراض الكلـى. تعمل على تقليل كمية البوتاسـيوم المفقـود في البـول ويمكن أن تـؤدي إلـى ارتفاع مسـتويات البوتاسـيوم بشـكل غيـر طبيعـي فـي الدم. خاصـة عند الأشـخاص الذيـن يعانـون مـن مشـاكل فـي الكلـى. كما أن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على البوتاسيوم يمكن أن يتداخل مع هذه الأدوية.



02

تُستخـدم مـدرات البـول الموفـــرة للبوتاسـيوم، مثل أميلـوريد وسـبيرونولاكتون، لعلاج ارتفاع ضغط الدم وفشـل القلـب الاحتقانـي. تقلـل هـذه الأدوية من كمية البوتاسيـوم المفقودة فـي البول ويمكن أن تجعـــل مستويات البوتاسيوم مرتفعـة للغايـة ، خاصـةً عنـد الأشـخاص الذيـن يعانون مـــن مشاكل في الكلى
كمـا أن تنـاول المكـملات الغذائيـة التـي تحتـوي علـى البوتاسـيوم يمكـن أن يتداخل مع هذه الأدوية.

03

مـدرات البـول العروية والثيازيدية تسـتخدم مدرات البـول العروية، مثل فوروسـيميد والبوميتانيد، ومـدرات البـول الثيازيدية ، مثل كلوروثيازيد وميتولازون ، لعلاج ارتفاع ضغط الدم والوذمة. تزيد هذه الأدوية من كمية البوتاسـيوم المفقودة في البول ويمكن أن تسبب مستويات منخفضة بشكل غير طبيعي من البوتاسيوم

السيلينيوم

هـــل يتفاعـــل السيلينيوم مع الأدوية أو المكملات الغذائيـــة الأخـــرى؟

من غير المعروف أن السيلينيوم يتفاعل أو يتداخل مع أي أدوية.

الـــزنـك

هـــل يتفاعل الزنـــك مـــع الأدويـــة أو المكمـــلات الغذائيـــة الأخـرى؟

نعـم. يمكـن أن تتفاعـل مكـملات الزنـك الغذائيـة أو تتداخل مـع الأدوية التي تتناولهـا ، وفـي بعض الحـالات ، يمكن للأدويـة أن تخفض مسـتويات الزنك في الجسم. إليك عدة أمثلة:

- أن تنـاول مكمل غذائـي يحتوي على الزنك قـد يتعارض مع امتصـاص بعض المضادات الحيويـة مثل دواء (الكينولون أو التيتراسـيكلين) مما يقلل من كمية هذه الادوية في الدم وكفاءتها. للمسـاعدة في تجنب هذا التعارض تناول هذه المضادات قبل سـاعتين على ألاقل أو 4-6 ساعات بعد تناول مكمل غذائي يحتوي على الزنك
- يمكـن أن تقلل مكملات الزنك الغذائية من كمية البنسـيلامين (دواء يسـتخدم لعلاج التهـاب المفاصـل الروماتويـدي) التـي يمتصهـا الجسـم. كمـا أنهـا تجعـل عمل البنسيلامين أقل كفاءة. يساعد تناول مكملات الزنك الغذائية قبل ساعة على الأقل من تناول البنسيلامين أو بعده على تقليل هذا التأثير

الكالسيوم

هل يتفاعل الكالسيوم مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

يمكـن أن تتفاعل مكملات الكالسـيوم الغذائيـة أو تتداخل مع بعـض الأدوية ، ويمكن لبعض الأدوية أن تخفض مسـتويات الكالسـيوم في جسمك. وهنا بعض الأمثلة:

- دولوتيجرافيـر هـو دواء لعلاج فيـروس نقص المناعة البشـرية. يمكن أن يـؤدي تناول مكملات الكالسيوم في نفس الوقت مع دولوتغرافير إلى خفض مستويات الدواء في الدم. للمساعدة فـي تجنـب هذا التفاعـل ، تناول دولوتيجرافير قبل سـاعتين أو 6 سـاعات بعد تنـاول مكملات الكالسيوم.

- تناول مكملات الكالسـيوم يمكن أن يتعارض مع امتصاص دواء ليفوثيروكسـين مما يؤدي إلـى انخفـاض فعاليـة الـدواء. يجـب تنـاول ليفوثيروكسين قبل أو بعد 4 ساعات من تناول مكملات الكالسيوم.

- يسـتخدم الليثيـوم لـعلاج الاضطـراب ثنائـي القطب. يمكن أن يؤدي اسـتخدام الليثيـوم علـى المـدى الطويـل ، أو تنـاول الليثيـوم مـع مكـملات الكالسـيوم ، إلى ارتفـاع مسـتويات الكالسـيوم بشـكل غير طبيعـي في الدم

- ان تنـاول مكـملات الكالسـيوم يمكـن أن يتعارض مع امتصاص المضـادات الحيوية مثل (الكينولون) مما يؤدي الى انخفاض مسـتوى الـدواء في الـدم وفعاليته. للمسـاعدة في تجنب هذا التعارض ، تناول أدوية الكينولون قبل ساعتين أو بعد 6 سـاعات من تناول مكملات الكالسيوم.

اليـــــود

هل يتفاعل اليود مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

نعـم. يمكن أن تتفاعل مكملات اليود مع الأدوية التي تتناولها أو تتداخل معها. إليك عدة أمثلة:

01

يمكـن أن يـؤدي تنـاول يوديـد البوتاسـيوم مـع أدويـة ارتفاع ضغـط الـدم المعروفـة باسـم مثبطات الإنزيـــم المحـول للأنجيوتنسـين إلـى رفـع كمية البوتاسـيوم فـــي الدم إلى مسـتوى غير آمـــن. تشـمل مثبطات الإنزيـــم المحـــول للأنجيوتنسيـــن بينازيـــريل وليزينوبريل وفوسينوبريل.

02

يمكـــن أن ترتفـع كميـــة البوتاسيوم في الـــدم أيضًا إذا تناولت يوديد البوتاسيوم مـــع مـدرات البـول التـي تقتصـد البوتـاسـيـــوم، مثـــل سبيرونولاكتون وأميلورايد.

الحـــديـــد

هل يتفاعل الحديد مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

نعم ، يمكن أن تتفاعل مكملات الحديد مع الأدوية والمكملات الأخرى التي تتناولها أو تتداخل معها. إليك عدة أمثلة:

- تناول مكملات الحديـد يمكن أن يتعارض مع امتصاص أدوية الباركنسـون مثل (الليفودوبـا و كاربيدوبا) ممـا يؤدي الى انخفاض الدواء في الدم. للمساعدة في تجنب هذا التعارض، تناول هذا الدواء قبل او بعد ساعتين من مكملات الحديد.

- تناول مكملات الحديد يمكـن أن يتعارض مع امتصاص دواء ليفوثيروكسـين مما يؤدي إلى انخفاض فعالية الدواء. يجب تنـاول ليفوثيروكسـين قبـل أو بعـد 4 سـاعات مـن تناول مكملات الحديد.

- أن اسـتخدام أدوية مثبطات حمض المعدة (أوميبرازول و لانسـوبرازول) لفترة طويلة قد يؤثر علـى مسـتوى امتصـاص الحديد في الدم.

- قد يتداخل الكالسيوم مع امتصاص الحديد. قـد يـؤدي تنـاول مكـملات الكالسـيوم والحديـد في أوقات مختلفـة من اليوم إلى منع حدوث هذه المشكلة

النحـــاس

هل يتفاعل النحاس مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى؟

من غير المعروف أن النحاس يتفاعل مع أي أدوية.

عش بصحة

@LiveWellMOH

العلم

Al Elm

AlelmMedia