

هشت نکته ضروری برای انتخاب بهترین مولتی ویتامین‌ها

دکتر تیرنگ نیستانی

متخصص تغذیه

وقتی دائم این توصیه را می‌شنویم که ویتامین‌ها تاثیر مهمی در کاهش احتمال بروز سرطان‌ها و سایر بیماری‌ها دارند به فکر می‌افتیم که این مواد ضروری را به بدن خود برسانیم، اما سوال این است که کدام ترکیب ویتامینی در این زمینه بیشتر به ما کمک می‌کند؟ به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، سایت اینترنتی ارگانیک مقاله‌ای را با هدف کمک به انتخاب بهترین گزینه‌ها منتشر کرده است. در این مقاله به هشت نکته کاربردی اشاره شده که هنگام انتخاب مولتی ویتامین مناسب خودتان می‌توانید از این نکات کمک بگیرید. این دستورالعمل‌ها عبارتند از:

۱. از ویتامین‌هایی استفاده کنید که برچسب شرکت‌های تولیدکننده مطمئن را دارند به این ترتیب اطمینان خواهید داشت که محصول مربوطه واقعا حاوی همان مواد و ترکیباتی است که روی برچسب آن چاپ شده است.

۲. سن، جنسیت و شرایط جسمی خود را همواره در نظر بگیرید و مولتی ویتامینی را انتخاب کنید که فرمول آن مخصوص شرایط شایسته شده باشد.

۳. اگر محصول مورد نظر تاریخ انقضا ندارد از خرید آن خودداری کنید. حتی مولتی ویتامین‌ها هم باید تازه باشند تا خواص خود را حفظ کنند.

۴. هیچ ریزمغذی به تنهایی عمل نمی‌کند یعنی برای تاثیرگذاری و عملکرد مناسب نیازمند وجود ریزمغذی‌ها و املاح دیگر است. بنابراین در جستجوی طیفی گسترده از ویتامین‌ها، املاح معدنی، آنزیم‌ها، اسید آمینه‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها باشید.

۵. از مکمل‌هایی استفاده کنید که فاقد هرنوع ماده اعتیادآور مثل قند، نشاسته، گلوتن یا رنگ‌ها و طعم دهنده‌های مصنوعی باشند.

۶. املاح معدنی را انتخاب کنید که فرآیند «Chelation» را پشت سر گذاشته باشند. این فرآیند در واقع اسیدهای چرب یا اسید آمینه‌ها را به املاح پیوند می‌زند و به جذب آن‌ها در بدن کمک می‌کند.

۷. اگر گیاهخوار هستید در خرید محصول مورد نظر خود دقت کنید. چون بسیاری از محصولات حاوی روغن‌های ماهی یا ماده حاصل از گوشت یا ماکیان هستند.

۸. بالاخره اینکه از یک مولتی ویتامین استفاده کنید که از مواد ارگانیک تهیه شده باشد. مولتی ویتامین ارگانیک عاری از مواد شیمیایی مصنوعی، آفت‌کش‌ها، هورمون‌های رشد و آنتی‌بیوتیک‌ها است که پرهیز از تمام آن‌ها حائز اهمیت است.

۹- و سرانجام یادتان باشد «مکملها»، همانگونه که از نامشان نیز پیداست، برای «تکمیل» رژیم غذایی هستند و نه جایگزینی آن! خردمندانه تر آن است که پیش از مصرف هر گونه مکملی با یک متخصص تغذیه در این مورد مشاوره بفرمایید.