



parstock

بکارگیری غیر اصولی و غیر علمی مکملها چه خطرات و آسیب هایی را به دنبال خواهد داشت ؟  
بروز علائم گوارشی نظیر تهوع، استفراغ، اسهال از علایم شایع مصرف غیر اصولی مکملها بوده و در موارد شدید تر کرامپ های عضلانی ، بروز آریتمی های قلبی و تشنج نیز گزارش گردیده است.  
مقدار مصرف و زمان مصرف مکملها نیز بسیار مهم بوده و بسته به نوع مکمل باید قبل، بعد و یا به همراه غذا مصرف گردد.

مکملهای تغذیه ای به موادی اطلاق می شود که از طریق دهان و به شکل خوراکی مصرف گردیده و باعث بهبود عملکرد بدن می گردد. این مواد گستره وسیعی داشته و ویتامین ها، آمینواسیدها، پروتئین ها، مواد معدنی، ریز مغذی ها، مواد گیاهی ، طبیعی، عصاره ها و یا ترکیبی از آنها را شامل می گردد.

مکملهای تغذیه ای صرفاً برای بهبود عملکرد بدن به کار رفته و برای پیشگیری، تشخیص و یا درمان بیماریها کاربرد نداشته و درج عبارت « این فراورده برای پیشگیری، تشخیص و درمان بیماریها نمی باشد» بر روی برچسب آنها الزامی است.

مصرف مکمل ها باید زیر نظر متخصص تغذیه، پزشک و یا دکتر داروساز بوده و از مصرف خودسرانه آن خودداری گردد.  
مکملها جایگزین غذا نبوده بلکه به همراه غذا و برای بهبود عملکرد بدن به کار می رود.

# اصول تجویز و مصرف منطقی مکملهای تغذیه ای، ورزشی

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تبریز



اداره فرآورده های طبیعی،  
سنتی و مکمل معاونت غذا  
ودارو دانشگاه علوم پزشکی  
تبریز

<https://fda.tbzmed.ac.ir>

۰۴۱-۳۱۷۷۳۳۳۹



- ۲- ارسال کد ۱۶ رقمی اصالت بعد از  
خرایش قسمت پوشیده شده محصول از  
طریق پیام کوتاه به شماره  
۲۰۰۰۸۸۲۲
- ۳- تماس با شماره تلفن گویای  
۰۲۱-۶۱۸۵
- ۴- دانلود نرم افزار تلفن همراه  
هوشمند از سامانه [ttac.ir](http://ttac.ir)

داروخانه ها تنها محل عرضه مکمل  
ها بوده و عرضه آن در فروشگاه  
ها، باشگاه ها، سوپر مارکت ها،  
عطاری ها و سایر محل ها به هر  
عنوان ممنوع می باشد.

فروش اینترنتی مکمل ها نیز صرفا  
از طریق وب سایت داروخانه های  
دارای مجوز فروش اینترنتی از  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش  
پزشکی امکان پذیر بوده و سایر  
اشخاص حقیقی و یا حقوقی مجاز به  
عرضه اینترنتی مکملها نمی باشند.

تمامی مکملهای عرضه شده در  
داروخانه ها باید دارای شناسه و  
برچسب اصالت مورد تایید وزارت  
بهداشت بوده و خریدار حتما قبل از  
مصرف فرآورده از اصالت و سلامت  
آن اطمینان حاصل نماید.

برای این منظور می توانید از  
روشهای ذیل استفاده نمائید:

۱- مراجعه به سامانه [ttac.ir](http://ttac.ir) و  
وارد نمودن کد ۱۶ رقمی اصالت بعد  
از خراش قسمت پوشیده شده  
محصول

