



## مکمل های ورزشی



مجلس شورای اسلامی  
وزارت بهداشتی درمانی تبریز

معاونت غذا و دارو تبریز



۱- مکمل های مجاز در بدنسازی:  
پس از اطمینان کامل از سلامت ورزشکار  
استفاده از انواع مکمل پروتئینی، اسید  
آمینه، اسیدهای چرب امگا ۳، کراتین و  
کربوهیدرات ها زیر نظر پزشک و متخصص  
تغذیه دوره دیده بلا مانع است.

۲- مکمل های غیر مجاز در بدنسازی:  
استفاده از هر نوع مکمل هرمونی و نیروزا  
مجاز نبوده و مصرف این مکملها عوارض  
جدی و غیر قابل اصلاحی به دنبال دارد.  
مصرف هیچ یک از این فرآورده ها توصیه  
نمی شود.



فروش و عرضه مکمل ها در کلیه  
اماکن به جز داروخانه ها ممنوع  
می باشد.

۳- عوارض مصرف مکملهای غیر  
مجاز:

**عوارض شایع در مردان:**  
کاهش توانایی جنسی، بزرگ شدن سینه  
ها، ناباروری، تومورهای بدخیم پروستات،  
کاهش اندازه بیضه ها و ...

**عوارض شایع در زنان:**  
رشد موهای زائد، کلفت شدن صدا،  
پوست چرب، مهار تخمک گذاری و  
نازایی، کوچک شدن پستانها و ...

**عوارض شایع در افراد نابالغ:**  
توقف رشد استخوانی، وقفه دائمی رشد،  
رشد غیرطبیعی مو و تغییر رنگ پوست

**عوارض کبدی:**  
کاهش عملکرد کبد، افزایش آنزیمهای  
کبدی، یرقان، کلستاز داخل کبدی،  
تومورهای خوش خیم و بدخیم و ...

**عوارض قلبی-عروقی:**  
کاردیومیوپاتی، انفارکتوس میوکارد،  
نارسایی حاد قلبی، تاقیکاردی و آریتمی  
قلبی، افزایش حجم عضلات قلبی و ...

**عوارض روانی:**  
پرخاشگری، تغییرات خلقی و افسردگی،  
اعتیاد و وابستگی فیزیکی و روانی دارو

۸- روشهای بررسی اصالت مکمل ها:

سامانه اینترنتی  
www.ttac.ir

سامانه پیام کوتاه (SMS) به  
شماره ۲۰۰۰۸۸۲۲

سامانه گویا  
۰۲۱-۶۱۸۵

بارکد دوبعدی Datamatrix

انواع برچسب رهگیری اصالت کالا  
(برچسب کنترل اصالت و سلامت فرآورده های سلامت)

برچسب تقلبی و نامعتبر	برچسب قدیمی	برچسب جدید
		
QR Matrix Barcode includes: Exactly the code under the scratch. The scratch code usually is: A 11-digit random number	Data Matrix Barcode includes: Variable (unfortunately!) The scratch code suggested to be: A 11-digit random number	Data Matrix Barcode invent be: GTIN+UIC+EXP+LOT The scratch code must be: A 11-digit random number The Label content: GTIN (شماره استاندارد جهانی)، UIC (کد کارخانه)، EXP (تاریخ انقضا)، LOT (شماره سریال)
(۳)	(۲)	(۱)

۶- نمونه تبلیغ FAT FAST:



۷- نمونه محصولات تقلبی با ادعای گیاهی:



پودر گیاهی نیروزا حاوی سیرویهتادین



۴- انواع تقلب در مکمل ها:

- \*عدم همخوانی محتوای دارو با برچسب الصاقی روی ظرف
- \*عدم یکنواختی ماده موثره موجود در فرمولاسیون دارو
- \*بسته بندی غیر استاندارد
- \*عدم وجود مجوز وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۵- مهمترین مکمل های تقلبی موجود در بازار سیاه دارویی:

- \*مکملهای ورزشی و نیروزا
- \*مکملهای لاغری و چاقی
- \*مکملهای ترک اعتیاد
- \*مکملهای تقویت قوای جنسی

همه این فراورده ها دارای محتوای شیمیایی اند که ظاهری گیاهی به آنها داده شده است و معمولاً در شبکه های ماهواره تبلیغ می شوند.

مکمل ویتامینی تجویز شده در باشگاه بدنسازی به منظور ایجاد عضله (حاوی دگزامتازون و سیرویهتادین)

