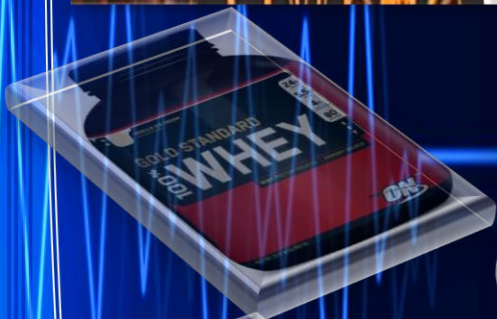


# مکمل های دارویی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
معاونت غذا و دارو  
واحد تحقیق و توسعه

# «تنها محل مجاز و رسمی عرضه مکمل های دارویی. داروخانه ها هستند»

توصیه اصلی در پیش گرفتن رژیم غذایی سالم و زندگی سالم برای رفع نیازهای بدن به ویتامین ها و مواد مغذی است؛ اما اگر فردی نیاز به مکمل داشته باشد باید تحت نظر پزشک و یا داروساز مصرف شده و از مصرف خودسرانه خودداری کند.

جایگاه فروش مکمل ها در داروخانه ها و با برچسب وزارت بهداشت است و به هیچ وجه نباید از عطاری ها و باشگاه های بدن سازی تهیه شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
معاونت غذا و دارو  
واحد تحقیق و توسعه

## مکمل های بدن سازی

اغلب مصرف کنندگان این مکملها را جوانان تشکیل می دهند که چندان به تبعات و عوارض این داروها نمی اندیشند و یا اطلاع کافی ندارند.



سرطان کبد، بیماریهای قلبی-عروقی، افزایش فشار خون، احتمال بروز سکتتهای مغزی، پوکی استخوان، کاهش رشد طولی استخوان و ناباروری از جمله مهمترین عوارض مصرف این مکمل ها می باشند.

«برخی مکمل‌ها به صورت  
قاچاق وارد کشور شده و ممکن  
است ترکیبات مضر داشته  
باشند»

قبل از خرید هر گونه مکمل دارویی و غذایی،  
حتما به برچسب و مجوز وزارت بهداشت، درمان  
و آموزش پزشکی، کارخانه سازنده و تاریخ تولید  
و انقضا بر روی محصول توجه کرده و از خرید  
محصولاتی که این برچسب‌ها را ندارند،  
خودداری کنید.



تغذیه سالم بهترین جایگزین  
داروهای مکمل است



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
معاونت غذا و دارو  
واحد تحقیق و توسعه