

# راهنمای FDA

## برای تولید و مصرف مکمل‌های غذایی

دکتر نغمه نصر

کارشناس امور دارو

بیش از ۶/۵ میلیون دلار صرف مکمل‌های رژیمی نمودند. اما حتی با وجود تجارتی که در این خصوص ایجاد شده، مصرف‌کنندگان هنوز هم سؤالاتی در مورد مکمل‌های رژیمی مطرح می‌نمایند: آیا می‌توان به مندرجات روی برچسب اطمینان نمود؟ آیا FDA آن‌ها را تأیید می‌نماید؟ بسیاری از این سؤالات به دنبال قانون آموزش و سلامت مکمل‌های غذایی یا Dietary Supplement, Health) DSHEA (and Education Act) در سال ۱۹۹۴ مطرح می‌شوند که در واقع یک قالب جدید برای مقررات FDA پیرامون مکمل‌های غذایی پایه گذاری نمود. هم‌چنین یک دفتر در مؤسسه سلامت ملی بر پا نمود تا تحقیق بر روی مکمل‌های غذایی را هماهنگ نماید. و یک کمیسیون غیر وابسته مکمل

در بین یک رستوران چینی، یک پیتزا و ساندویچ فروشی، فروشگاه غذای سلامتی Rockville هنوز هم نوع دیگری از گزینه‌های خوراکی را به شما پیشنهاد می‌نماید: گیاهان در بطری ریخته شده‌ای همچون پنجه گربه، ریشه گل قاصدک، blessed thistle، ویتامین‌ها و مواد معدنی در تصاویر گوناگون، معجون‌های گیاهی و مغزی که بر روی برچسب خود مواردی چون تسکین درد، نیروزائی، رفع مسمومیت یا اثرات تضمین شده‌ای را ادعا می‌کنند.

در این فروشگاه، داغ‌ترین مواد در بازار خرید و فروش امروزی یعنی مکمل‌های غذایی عرضه می‌شوند. برآوردها نشان می‌دهد بیش از نیمی از جمعیت بزرگسالان آمریکا از این محصولات استفاده می‌نمایند. بنا بر تحقیقات یک مؤسسه در نیویورک تنها در سال ۱۹۹۶ مصرف‌کنندگان

غذایی جهت بررسی مندرجات برچسب‌های این مکمل‌ها نیز تشکیل شد.

با تایید DSHEA، کنگره در ابتدا این موضوع را که بسیاری از مردم معتقدند که مکمل‌های غذایی برای سلامتی سودمند می‌باشند و در درجه دوم این که مصرف‌کننده‌ها فرصت بیش‌تری نیاز دارند تا تعیین کنند که آیا ممکن است که مکمل‌ها به آن‌ها کمک کنند یا نه، را تصدیق کرد. قانون، اصولاً به تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی این آزادی را می‌دهد تا محصولات خود را بازاریابی نمایند و اطلاعاتی را در خصوص مزایای محصولات به مصرف‌کنندگان ارائه دهند.

انجمن تغذیه آمریکا که سازمانی متشکل از تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی است می‌گوید: فلسفه ما حمایت از مصرف‌کنندگان جهت دسترسی به محصولات و دسترسی به اطلاعات موجود است، به نحوی که مصرف‌کنندگان بتوانند انتخاب آگاهانه‌ای انجام دهند.

اما در انتخاب این که آیا از مکمل‌های غذایی استفاده شود، FDA به سوالات مصرف‌کنندگان با در نظر گرفتن آن تحت DSHEA پاسخ می‌دهد. مقررات FDA برای بازرسی مکمل‌های غذایی سهل‌تر از داروها و افزودنی‌های خوراکی می‌باشد. این بدان معنی است که مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان عهده دار مسؤولیت بررسی سلامت این اقلام و تعیین درستی ادعاهای مندرج بر روی برچسب‌ها هستند.

### ■ تشریح الزامات جدید برای برچسب مکمل‌های غذایی

اطلاعاتی که وجود آن‌ها بر روی برچسب

مکمل‌های رژیمی لازم است به شرح ذیل می‌باشد:

بیان هویت (معرفی فرآورده) «برای مثال: جین سنگ»

مقدار خالص محتویات «برای مثال: ۶۰ کپسول»  
عنوان ساختار - عملکرد و بیان این عبارت: «این مطلب توسط FDA ارزیابی نشده است، این محصول قصد تشخیص، معالجه، درمان یا پیشگیری از هر گونه بیماری را ندارد.»  
راهنمای استفاده (برای مثال: روزی یک کپسول میل کنید)

Supplement Facts Panel (تهیه لیستی از میزان و مقدار یک وعده و جزء ترکیبی فعال)  
دیگر اجزاء ترکیبی  
نام و مکان تولیدکننده، بسته‌بندی‌کننده و یا توزیع‌کننده

### ■ مکمل غذایی چیست؟

به طور سنتی، مکمل‌های غذایی به محصولاتی که از یک یا چند ماده مغذی اصلی مثل ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین ساخته می‌شد اطلاق می‌گشت. اما DSHEA تعریفی وسیع می‌نماید تا شامل برخی استثنائات نیز گردد، مکمل‌ها در حال حاضر شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، گیاهان، ترکیبات گیاهی و دیگر مواد مشتق شده از گیاهان، اجزاء تشکیل دهنده و عصاره‌های این مواد می‌شوند.

تشخیص یک مکمل آسان است زیرا DSHEA برای تولیدکنندگان، قرار دادن کلمات (مکمل غذایی) بر روی برچسب محصول الزامی کرده است. همچنین

مواردی که به عنوان جانشین برای رژیم‌های معمول به کار می‌روند مکمل غذایی نیستند. کارشناسان تغذیه می‌گویند مکمل‌ها تمامی مزایای غذای شناخته شده و شناخته نشده یک غذای رژیمی معمول را تأمین نمی‌نمایند.

#### ■ کنترل امنیت و سلامت

همانند غذا، قانون فدرال نیازمند آن است که تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی بر محصولاتی که به بازار عرضه می‌کنند، نظارت داشته باشند. تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی برای ورود محصولشان به بازار، اجباری جهت تأمین اطلاعات برای FDA ندارند. این برخلاف فرآیندهای افزودنی‌های غذا است که اغلب نیازمند اطلاعات اجزاء ترکیبی جدید غذا هستند.

افزودنی‌های غذایی باید قبل از ورود به بازار مصرف، مورد تصویب قرار گیرند. این امر نیازمند آن است که تولیدکنندگان صحت مطالعات را تحت نظارت قرار داده و نتایج را به FDA ارائه دهند. در مقابل، تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی که خواستار فروش یک ماده جدید می‌باشند، دو گزینه در پیش رو دارند: اول ارائه به FDA که نهایتاً ۷۵ روز قبل از زمانی که انتظار می‌رود محصول وارد بازار گردد اطلاعاتی مبنی بر تضمین نتایج پایانی کار (ایمن بودن فرآورده) باید ارائه گردد. ایمن به این معنی است که ماده جدید برای مصرف‌کنندگان خطری محسوب نمی‌گردد. اطلاعاتی که تولیدکنندگان به FDA ارائه می‌دهند پس از ۹۰ روز قابل دسترس عموم خواهد بود.

گزینه دیگر برای تولیدکنندگان ارائه درخواست

از مارس ۱۹۹۹، Supplement Facts Panel در برچسب مورد نیاز خواهد بود.

مکمل‌های غذایی در شکل‌های متفاوتی عرضه می‌شوند، شامل قرص، کپسول، پودر، ژل، کپسول‌های ژلاتینی و مایعات. معمولاً علاوه بر فروشگاه‌های health Food، مکمل‌های غذایی در بقالی‌ها، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، داروخانه‌ها یا از طریق e-mail، برنامه‌های تلویزیون، اینترنت و فروش مستقیم نیز عرضه می‌گردند.

FDA بر سلامت تولید و اطلاعات مندرج در برچسب محصول، مندرجات جعبه و بروشور محصول نظارت می‌نماید.

آنچه که مکمل رژیمی نباشد داروست. یک دارو که گاهی اوقات می‌تواند از گیاهان مشتق شود و به عنوان درمان سنتی استفاده گردد، ماده‌ای است که جهت درمان، تسکین، معالجه یا پیشگیری بیماری‌ها در نظر گرفته می‌شود.

قبل از فروش، داروها باید تحت مطالعات کلینیکی قرار گیرند تا اثر بخشی، سلامت، تداخلات ممکن با دیگر مواد و مقدار مصرف آن‌ها مشخص گردد. FDA باید این مفروضات را مورد بررسی قرار دهد و اجازه مصرف دارو را قبل از فروش صادر کند. FDA مکمل‌های غذایی را تایید و یا آزمایش نمی‌کند.

محصولی که به عنوان مکمل غذایی و برای جلب مشتری به عنوان یک روش درمان یا معالجه برای یک بیماری یا شرایط خاص به فروش می‌رسد، دارویی غیرمجاز و بنابراین غیرقانونی است. تغییرات منطقی برچسب با شروط DSHEA نیازمند حفظ حالت محصول در قالب یک مکمل غذایی خواهد بود.

به FDA و درخواست از FDA برای بررسی و اثبات سلامت ترکیب جدید است. تا این تاریخ FDA چنین درخواستی دریافت نکرده است.

هنگامی که برای اولین بار یک مکمل غذایی تحت مقررات DSHEA به فروش می‌رسد، FDA موظف است قبل از هر گونه فعالیتی پیرامون محدود کردن آن فرآورده، نشان دهد که یک مکمل غذایی نامطمئن (ناسالم) است. در این مورد می‌توان آلکالوئیدهای افدرین را مثال آورد که FDA در ژوئن سال ۱۹۹۷ مقدار آن را در مکمل‌های غذایی محدود ساخت.

و اختطاری را برای مصرف‌کنندگان منتشر ساخت که مقدار مضر مصرف بالای این ماده در ترکیب مکمل‌های غذایی مربوط می‌شد. این عوارض به‌صورت بروز عصبانیت، سرگیجه، تغییراتی در فشار خون و ضربان قلب تا درد سینه، حمله قلبی، هیپاتیت، پارگی عروقی مغزی، حملات ناگهانی، اختلالات روانی و مرگ گزارش شده‌اند. این طرح بر گرفته از گزارشات عوارض جانبی بود که FDA از مقالات علمی یا گزارش‌های رسیده از مردم دریافت کرده بود. FDA نظریات متعددی در خصوص طرح سال ۱۹۹۷ دریافت نمود که مجبور به بازبینی و بررسی آن‌ها در مدت زمان محدودی گردید.

هم‌چنین FDA در سال ۱۹۹۷ آلودگی گیاه بارهنگ با گیاه خطرناک Digitalis Lanata را بعد از دریافت گزارش از یک ایست قلبی در یک خانم جوان گزارش نمود. FDA تمامی موارد مصرف شده این جزء آلوده را پیگیری کرد و از تولیدکنندگان و خرده فروشان خواست که این محصولات را از

بازار مصرف جمع آوری نمایند. (برای اطلاعات درباره خطرات بالقوه مکمل‌های رژیمی، از این وب‌سایت بازدید نمایید: «Supplements Associated With Illnesses & Injuries» قانون DSHEA هم‌چنین به FDA مجوز تهیه و تدوین GMP برای مکمل‌های غذایی را می‌دهد. در طرح قانون‌گذاری سال ۱۹۹۷ FDA این مطلب را عنوان کرد که اگر بعد از نظر سنجی عمومی مشخص شود GMP غذا جهت پوشش دادن مکمل‌های غذایی کافی نیست، GMP مکمل‌های غذایی را تدوین خواهد کرد. آژانس بیان کرد GMP مراقبت خواهد کرد که مکمل‌های غذایی تحت شرایطی ساخته شوند که به محصولات ایمن و دارای خواص معین منتج شود.

برخی از سازندگان این قبیل مکمل‌ها آماده‌اند که به طور داوطلبانه دستور GMP را به مورد اجراء گذارند.

علاوه بر FDA، هر یک از ایالات آمریکا به طور جداگانه می‌توانند اقداماتی را برای محدود یا متوقف کردن فروش مکمل‌های غذایی مضر در بین حوزه قضائیشان اتخاذ کنند. برای مثال، ایالت فلوریدا مصرف برخی محصولات محتوی افدرین را ممنوع کرده است و دیگر ایالات نیز بیان کرده‌اند که در حال انجام عمل مشابه هستند.

در حدود ۹۰ درصد از تولیدکنندگان محصولات حاوی آلکالوئیدهای افدرین در ایالات متحده، هم‌اکنون از برچسب‌های اخطاردهنده استفاده می‌کنند.

#### ■ درک ادعاها

ادعاهایی مبنی بر سودمندی مکمل‌ها که برای

کلسیم و کاهش خطر ابتلا به استئوپروز (اگر مکمل حاوی مقادیر کافی کلسیم باشد) پوست دانه psyllium (به عنوان یک رژیم کاهش کلسترول و چربی اشباع شده) و بیماری انسداد شرایین قلب، اگر مکمل حاوی مقدار کافی از پوست دانه مذکور باشد.

ادعاهای ارزش تغذیه‌ای می‌تواند پیوندی میان یک ماده مغذی و بیماری ناشی از کمبود آن را توصیف نماید. برای مثال برچسب مکمل ویتامین ث می‌تواند بیان کند که ویتامین ث از ابتلا به بیماری کمبود این ویتامین ث پیشگیری می‌نماید.

زمانی که این قبیل ادعاها درج می‌شوند، برچسب فرآورده باید متذکر عمومیت بیماری کمبود آن ماده مغذی در ایالات متحده شود.

هم‌چنین این ادعاها می‌توانند به اثر مکمل بر روی ساختار یا عملکرد بدن اشاره نمایند. به عنوان مثال:

کلسیم استخوان‌ها را قوی می‌سازد.

آنتی‌اکسیدان‌ها سلامت سلول‌های بدن را حفظ می‌کنند.

فیبر باعث تنظیم حرکات روده می‌شود.

تولیدکنندگان می‌توانند ادعاهای اخیر را بدون مجوز FDA استفاده نمایند. آن‌ها پایه ادعاهای خود را بر مبنای بررسی و تفسیرشان از مندرجات علمی قرار می‌دهند. این ادعاها باید حقیقت داشته و افراد را به اشتباه نیندازند. این ادعاها به سادگی تشخیص داده می‌شوند. زیر آن‌ها باید روی برچسب با این جمله رفع‌کننده مسؤولیت همراه باشند: «این شرح بوسیله FDA ارزیابی نشده است. این محصول قصد

جلب مشتری هستند همیشه جنجال برانگیز بوده‌اند. تولیدکنندگان با تکیه بر آن‌ها محصولات خود را می‌فروشند، لیکن مصرف‌کنندگان اغلب اوقات متحیر می‌باشند که آیا می‌توان بر آن‌ها اعتماد نمود؟

بر اساس مقررات DSHEA و قوانین پیشین برچسب‌گذاری مواد غذایی به تولیدکنندگان مکمل‌ها اجازه استفاده از سه نوع ادعا داده شده است: محتوای غذایی - بیماری و ارزش تغذیه‌ای که به این ادعا، ادعاهای ساختار - عملکرد اطلاق می‌شود. ادعای محتوای غذایی یک فرآورده، رتبه تغذیه‌ای یک غذا یا یک مکمل رژیمی را توصیف می‌کند. مثلاً یک مکمل که حداقل شامل ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در هر وعده مصرفی است، می‌تواند این ادعا را داشته باشد «غنی در کلسیم» یا یک مکمل با حداقل ۱۲ میلی‌گرم ویتامین ث در هر وعده مصرفی می‌تواند روی برچسب آن این عبارت درج شود: «منبعی عالی از ویتامین ث»

ادعاهای بیماران پیوندی میان یک غذا یا ماده با نوعی بیماری را نشان می‌دهند. FDA برای درج این ادعاها، بر اساس بررسی مدارک علمی مجوز صادر می‌نماید. یا بعد از این که به DSHEA اعلام شده، این ادعاها ممکن است بر اساس اظهار نامه معتبری از هیأت‌های علمی مطمئن مثل آکادمی ملی علوم باشد. بنابراین مکمل‌های غذایی مطمئن ممکن است شایسته درج ادعاهای بیماری باشند مانند:

فولیک اسید و کاهش خطر نقص لوله عصبی در دوران بارداری (اگر مکمل حاوی مقادیر کافی از اسید فولیک باشد)

تشخیص، درمان، بهبود یا پیشگیری از هر گونه بیماری را ندارد.»

تولیدکنندگانی که برای استفاده از ادعاهای اخیر بر روی محصول خاصی برنامه‌ریزی می‌کنند باید FDA را حداکثر تا ۳۰ روز پس از اولین باری که محصول به فروش می‌رسد مطلع سازند. و این تولیدکنندگان باید قادر به اثبات ادعایشان با دلیل و مدرک باشند. اگر این مندرجات، محصولی مانند دارو به جای مکمل معرفی نمایند، FDA می‌تواند به تولیدکنندگان توصیه کند که این ادعا را تغییر داده یا حذف نمایند.

به دلیل این که اغلب مرز باریکی بین ادعاهای بیماری و ادعاهای ساختار - عملکرد وجود دارد، FDA در آوریل سال ۱۹۹۸ قواعدی را بر مبنای معیارهای ذیل طراحی کرد که بر اثر آن برچسب ادعا شده به عنوان یک ادعای بیماری محدود خواهد شد یا نه که عبارت‌اند از:

نام گذاری یک بیماری خاص یا دسته‌ای از بیماری‌ها  
استفاده از اصطلاحات علمی و یا غیر تخصصی برای توضیح اثر محصول روی یک یا چند نشانه یا علائم بیماری که به عنوان مشخصه بیماری یا تعدادی از بیماری‌های متفاوت و خاص به تصویب رسیده‌اند.

نام فرآورده

شرحی در خصوص فرمول فرآورده  
نقل قول‌ها یا رفرانس‌هایی که به بیماری‌ها برمی‌گردد.

استفاده از کلمات بیماری یا بیمار  
هنرنمایی مثل نشانه‌ها و تصاویر

اظهاراتی که بتواند محصول را جایگزین یک درمان تصویب شده بنماید.

اگر فروشندگان، مکمل‌هایی را بیابند که برچسب آن‌ها دلالت کند بر این امر که محصول می‌تواند در تشخیص، درمان، بهبودی یا پیشگیری یک بیماری (مثلاً: درمان سرطان یا درمان التهاب مفاصل) یاری رساند، آن‌ها باید متوجه شوند که این محصول به طور غیر قانونی به عنوان یک دارو به فروش می‌رسد و ایمنی و اثر بخشی آن ارزیابی نشده است.

دولت امریکا و FDA به طور مستمر بر ادعاهایی که در تبلیغات مکمل‌های غذایی عنوان می‌شدند، نظارت کنند. طی سال‌های اخیر FDA در برابر کارخانجاتی که تبلیغات تجارتي آنان شامل اطلاعات غلط و گمراه کننده است، فعالیت‌هایی انجام داده است. برای مثال ادعای پر اشتباهی مبنی بر این که Chromium picolinote درمانی برای کاهش وزن و کلسترول بالای خون است را نشانه گرفته است. این آژانس در سال ۱۹۹۷ نیز آگهی‌های بازرگانی یک مکمل آلکالوئید افرین را هدف گیری نمود، زیرا آن آگهی درجه خطر محصول را پنهان کرده و شخصی را به دروغ به عنوان پزشک معرفی نمود.

### ■ محصولات تقلبی

مصرف‌کنندگان می‌بایست مراقب محصولات تقلبی باشند. این‌ها محصولات هستند که آن چه را می‌گویند می‌توانند انجام نمی‌دهند آن چه را که ادعا می‌کنند حاوی آن هستند، نیستند. در کم‌ترین حالت، پول مصرف‌کنندگان را به هدر می‌دهند و

بود که اطلاعاتی را که درباره درمان‌های پزشکی وقتی که خود، خانواده و یا دوستانشان بدان نیاز دارند از ایشان دریغ شود. اگرچه اغلب این امر برای انجام دشوار است، لیکن مصرف‌کنندگان می‌توانند از خودشان در مقابل تقلب اقتصادی دفاع کنند. گاهی اوقات تولیدکنندگان، بخشی از محصول را با یک جزء ترکیبی نامرغوب و ارزان‌تر جایگزین می‌کنند و محصول جعلی را به عنوان محصول حقیقی اما با قیمتی پایین‌تر قالب می‌کنند. وارد تیلر پروفوسور فارماکولوژی به مصرف‌کنندگان توصیه می‌کند از مصرف محصولاتی که به طور قابل توجهی با قیمت کمتر نسبت به دیگر مارک‌ها فروخته می‌شود اجتناب نمایند. اگر آن محصول بسیار ارزان است، احتمالاً آن چه که فرض می‌شود باید باشد، نیست.

#### ■ کیفیت محصولات

روندهای نامرغوب تولید فقط منحصر به مکمل‌های غذایی نیست. اما رشد بازار برای مکمل‌ها در یک محیط نظارتی با محدودیت کم‌تر عامل بالقوه‌ای را برای مکمل‌ها فراهم می‌کند تا برای بروز مشکلات کنترل کیفیت مستعد گردند. به عنوان مثال، FDA مشکلاتی را مطرح می‌کند به این صورت که تولیدکنندگان بدون انجام آزمایش و تعیین مقدار، گیاه یا ترکیبی را سفارش می‌دهند که معلوم نیست همان چیزی است که مد نظر آن‌ها بوده و آیا از آلوده‌کننده‌ها پاک بوده‌اند؟

برای محافظت از خود، مصرف‌کنندگان باید: به دنبال اجزاء ترکیبی در محصولاتی با یادداشت

ممکن است باعث صدمه جسمی شوند. محصولات تقلبی اغلب می‌توانند با انواع ادعاهای ساختگی در برچسب‌ها، آگهی‌های بازرگانی و مندرجات تشویق‌کننده‌شان معرفی گردند. استفان بارت از اعضاء انجمن ملی مقابله با محصولات تقلبی می‌گوید برخی از مشخصه‌های ممکن تقلب عبارتند از:

ادعاهایی مبنی بر این که محصول یک درمان محرمانه است و استفاده از اصطلاحاتی مثل «برطرف کننده»، «جادویی»، «درمان معجزه آسا» و «کشف جدید». اگر محصولی درمانی برای یک بیماری جدی بود آن گاه به طور وسیعی گزارش می‌شود توسط پزشکان استفاده می‌گردید.

عباراتی مانند «رفع مسمومیت»، «تصفیه کردن» و «انرژی زائی» برای توضیح اثرات محصول سنجش این ادعاها سخت و مبهم می‌باشد و این امر حتی اگر هیچ یک از ادعاها واقعاً انجام پذیرفته باشد، به موفقیت رسیدن این ادعاها را آسان‌تر می‌کند.

ادعاهایی مبنی بر این که محصول می‌تواند طیف وسیعی از بیماری‌های غیر مرتبط را درمان کند. (هیچ محصولی نمی‌تواند این کار را انجام دهد).

ادعاهایی مبنی بر این که مکمل فقط مزیت دارد و نه عوارض جانبی. یک محصول به اندازه کافی قوی برای کمک به مردم به اندازه کافی قوی برای ایجاد عوارض جانبی نیز خواهد بود.

اتهاماتی مبنی بر این که، دست اندرکاران حرفه پزشکی، کارخانجات داروسازی و دولت در حال توقیف اطلاعات درباره یک درمان خاص می‌باشند. که این امر برای بسیاری از مردم غیر منطقی خواهد

نام، آدرس و شماره تلفن شخصی که بیمار شده است.

نام، آدرس دکتر یا بیمارستانی که درمان مورد نظر را تدارک دیده‌اند.

شرحی از مشکل بوجود آمده.

نام محصول و فروشگاه‌هایی که از آن خریداری شده است.

مصرف‌کنندگان هم‌چنین باید مشکل را به تولیدکنندگان یا توزیع‌کننده‌های ثبت شده بر روی برچسب و فروشگاه‌هایی که از آن خریداری شده، گزارش کنند.

#### ■ مکمل‌های غذایی در آینده

گزارش کمیسیون ریاست جمهوری آمریکا در رابطه با برچسب‌های مکمل‌ها که در نوامبر سال ۱۹۹۷ منتشر شد. دورنمایی از آینده مکمل‌های غذایی را ارائه می‌دهد. این مساله، محققان را در یافتن این که آیا مصرف‌کنندگان می‌خواهند یا می‌توانند که از اطلاعات مجاز در برچسب‌گذاری مکمل غذایی زیر نظر DSHEA استفاده کنند، تشویق می‌کند. این گزارش، مطالعات را در شناخت واضح‌تر روابط بین مکمل‌های غذایی و نگهداری از سلامتی و پیشگیری از بیماری تشویق می‌نماید. گزارش مذکور FDA مصرانه پیشنهاد می‌کند که FDA و صنعت با یکدیگر کار کنند تا استفاده، بهره‌مندی از اثرات و کاهش عوارض و خطرات ناشی از مصرف مکمل غذایی را هرچه بیشتر مستند و مدون سازند.

زمانی که بیش‌تر اثرات بر جای مانده از مصرف مکمل‌های رژیمی شناخته نشده است، چیزی که

USP بگردند که به تولیدکنندگانی که استانداردهای وضع شده بوسیله کتاب USP را دنبال می‌کنند، اشاره دارد.

تشخیص دهند که وجود اصلاح «طبیعی» بر روی برچسب تضمینی برای سلامت محصول نیست. به قارچ‌های سمی فکر کنید، وزیر دفتر تغذیه FDA می‌گوید: آن‌ها طبیعی‌اند ولی کشنده هم هستند.

به نام تولیدکنندگان و یا توزیع‌کنندگان باید توجه شود. مکمل‌ها باید بوسیله یک تولیدکننده شناخته شده، ساخته شده باشند برای مثال باید تحت کنترل‌های سخت و محکمی تولید شده باشند.

با تولیدکنندگان مکمل‌ها جهت دریافت اطلاعات بیش‌تر باید نامه نگاری شود. از کارخانه در خصوص شرایطی که محصول تحت آن تولید می‌گردد باید سؤال شود.

#### ■ خواندن و گزارش کردن

مصرف‌کنندگان مکمل‌های غذایی باید همیشه برچسب محصولات را بخوانند، راهنمایی‌ها را دنبال نمایند و به تمامی اخطارها توجه کنند چنانچه مصرف‌کنندگان به اثری زیان‌آور با بیماری جدی در ارتباط با مصرف یک مکمل برخورد کنند باید مراتب را به مقامات مسؤؤل گزارش دهند.

FDA وب‌سایت خاصی دارد که مصرف‌کنندگان می‌توانند عوارض مکمل‌های غذایی را گزارش کنند در این وب‌سایت جهت تشکیل فایل یک گزارش سؤالاتی به شرح ذیل از مصرف‌کننده پرسیده خواهد شد:



TTY: 1-800-222-4225  
- Health Professional organizations  
American Dietetic Association  
216w . yackson Blvd.  
1-800-366-1655 (recorded messages)  
1-900-225-5267 (To talk to a registered  
dietitian)  
<http://www.eatright.org/>

مصرف‌کنندگان را امیدوار می‌کند، قابلیت دسترسی به حوزه وسیع این قبیل محصولات است. اما مصرف‌کنندگان باید با دقت بیش‌تری عمل کنند و مطمئن شوند که هم اطلاعات ضروری را دارند و باید با پزشکان خود و دیگر دست‌اندرکاران حرفه پزشکی مشاوره نمایند. اکثر تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی وظیفه شناس و دقیق هستند (نقل قول از FDA) لیکن مصرف‌کنندگان نیاز دارند تا همواره در حال متمایز کردن محصولات خوب و بد باشند.

#### ■ توصیه کارشناسی

قبل از شروع مصرف یک مکمل رژیمی معمولاً عاقلانه‌ترین کار این است که با یک پزشک مشورت شود. خصوصاً برای افراد زیر این امر بسیار مهم است:

افراد باردار یا کسانی که در حال شیردهی هستند.  
افراد دارای بیماری‌های مزمن  
سالخوردگان  
افراد زیر ۱۸ سال  
کسانی که در حال مصرف داروهای دیگر هستند.  
ممکن است مصرف مکمل‌های غذایی شاخص‌های خونی را تا سطح خطرناکی بالا ببرد. پروفسور تیلر از دانشگاه purdue به عنوان مثال سیر و مکمل Ginco biloba را ذکر می‌کند که هر دوی آن‌ها می‌توانند خون را رقیق کنند به طوری که می‌تواند خطرناک باشد.

علاوه بر پزشکان، دیگر دست‌اندرکاران حرفه پزشکی مانند داروسازان و متخصصان رژیم غذایی و تغذیه می‌توانند منبعی مناسب برای کسب اطلاعات درباره مکمل‌های غذایی باشند.

#### ■ اطلاعات خود را بیفزایید

برخی منابع برای کسب اطلاعات بیش‌تر در رابطه با مکمل‌های غذایی عبارتند از:

Federal Agencies  
Food and Drug Administration  
Food information line  
In the Washington, DC, area  
FDA website: [www.cfsan.fda.gov/  
Ndms/supplmnt.html](http://www.cfsan.fda.gov/Ndms/supplmnt.html)  
Federal trade commission  
Public reference Branch  
Room 130  
Washington, DC 20580  
<http://www.FTC.gov/>  
National Institute on Aging  
NIA Information Center  
PO Box 8057  
Gaithersburg, MD 20848 - 8057  
1-800-222-2225