BHARATH SAMACHAR DIGITAL

5, నవంబర్ 2026, గురువారం భారత్ సమాచార్

విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా?



భారత్ సమాచార్, ఆరోగ్యం : ప్రస్తుతం ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరగడంతో చాలామంది విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటున్నారు. నీరసం, అలసట, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు కనిపించగానే వైద్యుల సలహా లేకుండానే మల్టీవిటమిన్ టాబ్లెట్లు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరికీ సప్లిమెంట్స్ అవసరం ఉండదు. శరీరంలో పోషకాల లోపం ఉందా? ఆహారం ద్వారా అవసరమైన పోషకాలు అందుతున్నాయా? అనే విషయాలను ముందుగా తెలుసుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి వైద్యులు సూచించినప్పుడే వాటిని ప్రారంభించడం మంచిది.

సప్లిమెంట్స్ తీసుకునే ముందు వాటి అవసరాన్ని గుర్తించడం ముఖ్యం. ఉదాహరణకు విటమిన్ డి లేదా ఐరన్ లోపం ఉన్నట్లు పరీక్షల్లో తేలితే వైద్యుల సూచన మేరకు సంబంధిత సప్లిమెంట్లు ఉపయోగపడతాయి. అయితే అలసటగా ఉందని వెంటనే మల్టీవిటమిన్ తీసుకోవడం సరైన పద్ధతి కాదు. నిద్రలేమి, రక్తహీనత, థైరాయిడ్ సమస్యలు సహా ఇతర కారణాల వల్ల కూడా నీరసం రావచ్చు. అందువల్ల లక్షణాలకు అసలు కారణాన్ని గుర్తించేందుకు అవసరమైతే వైద్యుల సలహాతో పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

మోతాదు విషయంలోనూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనం కలుగుతుందనుకోవడం పొరపాటు. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె వంటి కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు శరీరంలో నిల్వ ఉండి, అధికంగా తీసుకున్నప్పుడు దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతాయి. ఒకేసారి పలు సప్లిమెంట్లు వాడుతున్నప్పుడు ఒకే పోషకం మళ్లీ మళ్లీ శరీరంలోకి చేరుతుందేమో గమనించాలి. కొన్ని సప్లిమెంట్లు సాధారణ మందులతోనూ ప్రతిచర్యలకు కారణం కావచ్చు.

కిడ్నీ, కాలేయ సమస్యలు ఉన్నవారు, క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడేవారు, గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లులు సప్లిమెంట్లు ప్రారంభించే ముందు తప్పనిసరిగా వైద్యులను సంప్రదించాలి. సహజ పదార్థాలతో తయారయ్యాయని చెప్పినంత మాత్రాన అవి అందరికీ సురక్షితమని భావించకూడదు. పోషకాల కోసం ఆకుకూరలు, పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు, పాలు, గుడ్లు, నట్స్ వంటి సమతుల్య ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. సప్లిమెంట్లు ఆహారానికి ప్రత్యామ్నాయం కావు. అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి.

గమనిక: ఇది సాధారణ ఆరోగ్య అవగాహన కోసం మాత్రమే. వైద్యుల సలహా లేకుండా సొంతంగా సప్లిమెంట్లు ప్రారంభించకండి.