Dekalog suplementacji

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 15, styczeń 2020 08:28
Tomasz Smaś
Odsłony: 1232

Głównym Inspektorat Sanitarny opublikował na swojej stronie internetowej dekalog suplementacji. Przestrzega w nim, aby uważać, co i jak stosujemy, chcąc uzupełnić dietę. Przypomina, że suplementów nie należy mylić z lekami.

Dekalog suplementacji to zbiór wskazówek dotyczących tego, jak mądrze stosować suplementy diety. Coraz więcej ludzi sięga po nie, a co najgorsze nie pamięta o tym, że suplementy służą jedynie do uzupełniania diety i nie mogą być jej zamiennikiem. Znaczna część z nich uważa, że działają one tak samo jak leki.

Dekalog suplementacji:

1. Jedzenie to nie leczenie – pamiętaj, że suplementy diety to kategoria żywności. Nie myl ich z lekami, których przeznaczenie jest zupełnie inne.
2. Suplementować znaczy uzupełniać – pamiętaj, że podstawą dobrego samopoczucia jest racjonalna dieta. Prowadź zdrowy styl życia.
3. Nie wszystko złoto co się świeci – w kwestii suplementacji nie polegaj na informacjach pochodzących z reklam. Postaw na rzetelne źródła wiedzy.
4. Zachowaj czujność – sięgając po suplement diety bądź uważny i obserwuj, w jaki sposób dany produkt wpływa na Twój organizm.
5. Pochodzenie ma znaczenie – suplementy diety kupuj jedynie ze sprawdzonych źródeł. Zachowaj szczególną ostrożność wobec produktów dostępnych w sprzedaży internetowej.
6. Nie suplementuj na zapas – suplementy diety powinny być stosowane tylko w uzasadnionych przypadkach. Zanim zastosujesz konkretny produkt wykonaj odpowiednie badania laboratoryjne, aby przekonać się czy Twoja dieta rzeczywiście wymaga suplementacji.
7. Bądź świadomym konsumentem – nie istnieje uniwersalny suplement diety dla wszystkich. Każdorazowo zweryfikuj, czy dany produkt może być przez Ciebie spożywany. Przykładowo niektóre suplementy diety nie mogą być stosowane u dzieci a innych nie zaleca się kobietom w ciąży.
8. Więcej nie znaczy lepiej – nie przekraczaj zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu. Nadmiar niektórych składników w diecie jest tak samo szkodliwy jak ich niedobór.
9. Uważaj na interakcje – suplementy diety mogą negatywnie wpływać na działanie przyjmowanych leków. W trosce o zdrowie poinformuj swojego lekarza o stosowanej suplementacji i zastosuj się do jego rad.
10. Wybieraj rozsądnie – korzystaj z Rejestru Produktów zamieszczonego na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.rejestrzp.gis.gov.pl), aby dowiedzieć się czy dany produkt został zgłoszony jako suplement diety i jaki jest jego aktualny status.

W załączeniu znajduje się ulotka informacyjna Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Źródło: GIS

Phoca PDF