

تاکید متخصصان تغذیه در پی هشدار سازمان غذا و دارو نسبت به داروی لاغری گلوریا

دارویی برای کاهش وزن وجود ندارد؟!



مهديه آقامانی

شبکه‌های اجتماعی این روزها تبدیل به یک بازار تجاری پرسود شده‌اند که به راحتی می‌توان در آن هر کالایی را با مجوز یا بدون مجوز فروخت. در سال‌های اخیر خریدهای اینترنتی برای مردم جا افتاده و حتی مایحتاج روزانه هم آنلاین خریداری می‌شود. این در حالی است که نظارت و کنترل شبکه‌های اجتماعی با این حجم از مخاطبان کار بسیار دشواری است. هفته گذشته سازمان غذا و دارو نسبت به خرید و فروش داروی لاغری گلوریا که در شبکه‌های اجتماعی فروخته می‌شود، هشدار داده و گفته در بررسی‌های انجام شده در آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو مشخص شده این دارو حاوی ماده مخدر صنعتی آمتامین یا شیشه است.

سازمان غذا و دارو تاکید کرده خرید و فروش هر نوع دارو و مکمل تغذیه‌ای در فضای مجازی از جمله سایت‌ها و اینستاگرام و... ممنوع است و مردم برای تهیه هر دارو یا مکملی باید اصالت آن را از طریق سامانه ttac ردیابی کنند. تصور کنید قبل از هشدار سازمان غذا و دارو چه میزان از این داروی لاغری در شبکه‌های اجتماعی به فروش رفته که عوارض آن گاهی جبران‌پذیر نیست. از سوی دیگر، تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی آنقدر اغواکننده است که برخی اوقات این هشدارها جدی گرفته نمی‌شود. ما نیز در صفحه «دیده‌بان تغذیه» این شماره از متخصصان تغذیه می‌پرسیم که چگونه می‌توان توصیه‌های تغذیه‌ای و خرید و فروش دارو در فضای مجازی را مدیریت کرد؟!

دارویی برای چربی سوزی موضعی نداریم!



دکتر زاده نجارزاده
متخصص تغذیه، استاد دانشگاه علوم پزشکی یزد و سرپرست مرکز تحقیقات تغذیه و امنیت غذایی دانشگاه

فعالیت هم نداشته باشد، برای فعالیت قلب و دستگاه گوارش، انرژی نیاز دارد. بخشی هم انرژی گرمایی غذاست، برای اینکه غذایی که خوردیم را بسوزانیم نیاز به انرژی داریم، با این اوصاف، بعضی از گیاهان با افزایش دمای بدن، کالری بیشتری می‌سوزانند مثل زیره یا ادویه‌هایی که طبع گرم دارند یک مقدار متابولیسم بدن را بیشتر می‌کنند و یک مقدار کمی باعث می‌شوند انرژی که مصرف می‌کنیم، سوخته شود. بعضی داروها اشتها را سرکوب می‌کنند؛ یعنی فرد گرسنه نمی‌شود و وعده‌های کم کالری می‌خورد و اینکه از چه طریقی این کار را می‌کند خودش یک مساله است مثلاً برخی از گیاهان مثل افدرا وجود دارد که از آن افدرین را استخراج می‌کنند و در داروهای لاغری استفاده می‌شود. عملکردش اینگونه است که بر سیستم عصبی مرکزی مغز تاثیر می‌گذارد و اشتها را سرکوب می‌کند. حتما عوارض جانبی هم دارد و می‌تواند حالت اعتیاد در افراد داشته باشد. افدرین تنها در انگلیس فروخته می‌شود و در بقیه کشورها قانونی نیست چون اعتیادآور است. یکی دیگر از موارد استفاده شده در داروهای لاغری، کافئین است که سوخت و ساز را بیشتر می‌کند ولی آن هم می‌تواند اثر اعتیادآور داشته باشد و هم اگر دوزش بالا باشد می‌تواند روی سیستم عصبی افراد تاثیر بگذارد و باعث افزایش ضربان قلب شود بنابراین افرادی که فشارخون بالا دارند برایشان ضرر دارد. البته این گروه از داروها کمتر خطرناکند.

هیچ دارویی مکملی تاییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا را ندارد!
باید توجه داشته باشید، صرف اینکه یک دارویی

بسیاری از افرادی که داروی گلوریا را با هدف کاهش وزن مصرف کرده بودند دچار مشکلاتی مثل سرگیجه شدید، دل به هم خوردگی شدید، سبکی در سر، تهوع شدید شدند زیرا این دارو بر مغز تاثیر می‌گذارد و اشتها را کم می‌کند

– دکتر نجارزاده

بسیاری از کارشناس تغذیه نیستند و وقتی از آنها شماره نظام پزشکی‌شان را می‌پرسیم، شماره نظام پزشکی فرد دیگری را ارائه می‌دهند در حالی که باید شماره با نام فرد مطابقت داشته باشد. هر فردی که کارشناس یا متخصص تغذیه باشد، با استعلام از سازمان نظام پزشکی می‌توان شماره نظام پزشکی که به نام خودش ثبت شده را مشاهده کرد.

جلوگیری از افزایش وزن در دوران کرونا

بسیاری از مراجعانی که برای دریافت رژیم لاغری به من مراجعه می‌کنند، ادعا می‌کنند که قبل از کرونا ورزش می‌کردند ولی در حال حاضر ورزش نمی‌کنند چون باشگاه‌ها تعطیل است. باید بگویم همان گونه که برای هر مشکلی در دوران کرونا راه‌حلی پیدا کردیم مثل زمانی که نان می‌پختیم، برای ورزش کردن در خانه هم باید وقت بگذاریم. نکته دیگر اینکه، رژیم باید از مغز آدم شروع شود به این معنی که وقتی تصمیم می‌گیریم رژیم بگیریم، احساس محدودیت به ما می‌دهد ولی اگر با خود بگویم من می‌خواهم شیوه زندگی‌ام را اصلاح کنم، راحت‌تر با رژیم گرفتن کنار می‌آیم. از آن گذشته باید بپذیریم رژیم گرفتن و کاهش وزن یکباره اتفاق نمی‌افتد و حتما باید در این مسیر هدفمان را مشخص و آن را تبدیل به انگیزه کنیم. ■

موارد را بررسی می‌کند، افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند مثلا بیماری‌های کلیوی و کبدی دارند، توسط متخصص تغذیه بررسی می‌شود. داروی دیگری وجود دارد به نام «کارتینین» مکانیسمش اینگونه است که چربی را در بدن از جایی که هست به جایی که سوخته می‌شود، منتقل می‌کند و افراد فکر می‌کنند اگر کارتینین بخورند، بدن چربی‌ها را بار می‌زند و درون کارخانه سلول می‌برد و می‌سوزاند در حالی که بدن ما انتقال‌دهنده‌ها را دارد و قرار نیست با کارتینین این انتقال‌دهنده‌ها زیاد شود. کارتینین را برای برخی از بیماری‌ها ساختند مثل بیماران کلیوی که دیالیز می‌شوند و کارتینین‌شان با دیالیز دفع می‌شود و نیاز به مکمل کارتینین دارند یا فردی که مدتی است در آی‌سی‌یو بستری است، کارتینین برایش خوب است ولی در حال عادی فردی که گوشت می‌خورد، کارتینین را از طریق گوشت دریافت می‌کند. البته افرادی که ورزش می‌کنند، مصرف کارتینین یک مقدار به کاهش وزنشان کمک می‌کند.

عوارض داروی گلوریا

بسیاری از افرادی که داروی گلوریا را با هدف کاهش وزن مصرف کرده بودند دچار مشکلاتی مثل سرگیجه شدید، دل به هم خوردگی شدید، سبکی در سر، تهوع شدید شدند زیرا این دارو بر مغز تاثیر می‌گذارد و اشتها را کم می‌کند. حتی سیستم عصبی را تحت تاثیر قرار می‌دهد زیرا ترکیباتی که به آنها انتقال‌دهنده عصبی می‌گویم، کم و زیاد می‌کند. این انتقال‌دهنده‌ها فقط برای اشتها نیستند و برای حرکت هم هستند بنابراین تعادل و هماهنگی عصب و عضله از بین می‌رود. تشنگی زیاد، بی‌قراری، بی‌خوابی، مشکلات گوارشی و اختلالات خلقی و تپش قلب زیاد هم از دیگر عوارض مصرف داروی گلوریا است. نکته مهم دیگر این است که داروهایی مثل گلوریا در شبکه‌های مجازی و توسط افرادی تجویز می‌شود که

گیاهی است، نمی‌توان به آن اعتماد کرد چون خیلی از داروهای گیاهی کشنده و اعتیادآور هستند، مثل تریاک و حبشیش بنابراین صرف اینکه یک داروی مکملی از گیاه باشد، نمی‌توان آن را ایمن دانست چون بیشتر این داروها تحت کنترل نیستند. در کشور آمریکا مکمل‌ها بررسی نمی‌شوند که ضرری نداشته باشند و بعد روانه بازار شوند در حالی که داروی مکمل تولید و مصرف می‌شود و بعد از مصرف اگر عوارض جانبی داشت از سطح بازار جمع می‌شود و اینگونه نیست که تاییدیه می‌گیرند و وارد بازار می‌شوند. مکمل‌ها اصلا تاییدیه FDA را نمی‌گیرند یعنی لازم نیست که بگیرند بنابراین این شعارها که در مورد داروهای مکمل بیان می‌شود، دروغ است.

داروی لاغری قابل اعتماد

هر داروی مکملی که کارخانه داروسازی معتبر آن را تولید کرده و مجوز سازمان غذا و دارو را دارد و توسط متخصصان تغذیه تجویز شده باشد، مصرف آن مانعی ندارد. نکته مهم این است که متخصص تغذیه با توجه به شرایط فرد، دارو را با دوز مشخص تجویز می‌کند ولی همین داروها را هم هرگز نباید خودسرانه مصرف کرد. به طور مثال «گلوریا» که داروی لاغری است حاوی شیشه است، داروهای چاقی هم وجود دارد که حاوی کورتون است، حتی گاهی داروهایی که در عطاری‌ها هستند و به نام گیاهی فروخته می‌شوند، در آن پودر کورتون می‌ریزند و این تخلف در آزمایشگاه فقط قابل تشخیص است. توجه داشته باشید که کورتون در درازمدت به سلامت استخوان‌ها آسیب می‌رساند و به مرور زمان باعث پوکی استخوان می‌شود. ممکن است برخی از افراد، فشارخون بالا یا ضربان قلب بالا داشته باشند، داروهای لاغری برای این افراد مناسب نیست. بنابراین، داروهای لاغری نباید خودسرانه مصرف شوند. متخصص تغذیه این

دانشگاه‌های علوم پزشکی و انجمن تغذیه ایران، تخلفات را با مستندات اعلام کنند. متأسفانه در شبکه‌های مجازی مثل اینستاگرام، برخی از داروها دست‌ساز است و برای تبلیغ آن از افراد مشهور استفاده می‌کنند که مثلاً لاغر شده‌اند در حالی که بسیاری از آنها با آفتامین‌ها تهیه شده‌اند. نکته دیگر این است که داروهای لاغری در داروخانه هم نباید خودسرانه خریداری شوند چون انواع داروهای لاغری در داروخانه هست و بدون دادن مشاوره و بررسی شرایط جسمانی فرد به مصرف می‌رسند. به طور مثال، دارویی قدیمی به نام «نونستات» وجود دارد که حتما باید وضعیت جسمی فرد بررسی شود و بعد استفاده شود. متأسفانه در ۱/۵ سال اخیر به دلیل بسیاری از مسائل مغفول واقع شده و امیدواریم با واکسیناسیون دوباره شرایط مثل قبل شود و تا آن زمان بهترین فرد آگاه‌سازی مردم است. ■



حیطه تغذیه بدون مجوز لازم ورود کرده باشد، شامل تفاهمنامه می‌شود و ما با آن برخورد می‌کنیم. اخیراً پدیده‌ای مواجه هستیم که خیلی‌ها خودشان را طبیب می‌دانند ولی هیچ گونه مدرک مرتبلی ندارند و خیلی راحت به مردم هم دارو و هم رژیم تجویز می‌کنند. بارها تاکید کردم که صلاحیت اول تجویز رژیم‌های غذایی با فارغ‌التحصیلان علوم تغذیه هستند که شماره نظام پزشکی دارند. گشت‌های مشترک سازمان تعزیرات با اساس اولویت از مراکز مختلف مثل باشگاه‌ها، عطاری‌ها و هر مرکز که در امر تغذیه دخالت کرده بازدید دارند. علاوه بر اینها ما به اعضای انجمن تغذیه هم اطلاع‌رسانی کردیم که اگر تبلیغ این موارد را دیدید به سازمان تعزیرات اعلام کنید. حتی از مردم هم می‌خواهیم اگر با چنین مواردی مواجه شدند به سامانه مردمی وزارت بهداشت،

تخلفات را به سازمان تعزیرات اعلام کنید!



دکتر اردشیر ابراهیمی
مشاور تغذیه ورزشی ریاست انجمن تغذیه ایران

کشور می‌شوند و چرا وارد می‌شوند چه ارگانی باید نظارت کند؟ کاملاً مشخص است حجم قاچاق آنقدر زیاد است که کنترل آن از دست نیروی انتظامی و وزارت بهداشت در می‌رود. علاوه بر آن، برخی افراد که فارغ‌التحصیل رشته تغذیه نیستند و در فضای مجازی فعالیت می‌کنند، خودشان را متخصص تغذیه معرفی می‌کنند و چنین داروهایی را تجویز می‌کنند. در مقابل خیلی افراد چاق هم می‌خواهند یک شبه و خیلی زود به وزن ایده‌آشان برسند بنابراین به این داروها تمایل نشان می‌دهند اما اگر انجمن تغذیه بدانند افرادی تحت عنوان کارشناس یا مشاور تغذیه بدون داشتن مدرک لازم در هر جا فعالیت می‌کنند، حتماً با آنها برخورد می‌کند. طبق تفاهمنامه‌ای که انجمن تغذیه با تعزیرات حکومتی امضا کرد، هر مرکزی که در

نزدیک ۷۰ سال پیش، قانون مواد آنتی‌بادی، خوراکی، بهداشتی و دارویی در کشور نوشته شده و در این قانون وظایف ارگان‌های مختلف به شفافیت مشخص شده است اما بحث در مورد داروهای لاغری کمی متفاوت است و هم در آزمایشگاه‌های نیروی انتظامی هم سازمان غذا و دارو به صراحت اعلام شده که بسیاری از این داروها حاوی آفتامین است که پیش‌ساز ماده مخدر شیشه است. اما نکته مهم این است که این داروها از چه راه‌هایی وارد