

(86)

الفيتامينات العادية نفي بالعرض

عندما يتعلق الأمر بالفيتامينات، فإن الحصص اليومية المقترحة هي الكمية التي تحتاجها كل أربع وعشرين ساعة. لا تحتاج إلى واحد على أربع وعشرين من تلك الكمية كل ساعة أو ربعها كل ست ساعات. الفيتامينات الممتدة المفعول غير ضرورية.



اصطحب خبيرة التغذية نانسي ريدك معك في جولة في المتجر، وستشعر بالإثارة عندما تسير في ممر الفيتامينات وما شابهها.

"يشبه ذلك الممر فعلاً الغرب الضاري. أي شيء يباع. معظم هذه المنتجات غير مضبوطة، وبإمكانهم ادعاء أي شيء يريدونه."

تشرح نانسي قائلة: "لديهم منتجات لا حاجة لها، وبكميات تفوق الحاجة، منتجات أشكالها محببة. ويبدو أن الدعاية مفتوحة لإبداع البائعين مع المكملات الغذائية."

تطلب نانسي من المستهلكين أن يزودوا أنفسهم بمعلومات قبل أن يتوجهوا إلى جناح الفيتامينات. "إذا لم يحتو نظامك الغذائي على ما يكفيك من الفيتامينات والمعادن، فإن أفضل شيء تقوم به هو

تغيير نظامك الغذائي. ولكن إذا لم تفعل ذلك، اختر الفيتامينات التي تلبي احتياجاتك بما يتناسب مع عمرك، ونوعك، ونظامك الغذائي. لا تدع أحداً أو أي شيء يغيرك. ابتع فقط ما تحتاج إليه".



عند اختيارك لمجموعة من الفيتامينات، لست بحاجة لأن تتفق مالك على الفيتامينات الممتدة المفعول؛ فالفيتامينات العادية تفي بالغرض نفسه، وفقاً لدراسة من جامعة تافتس.

