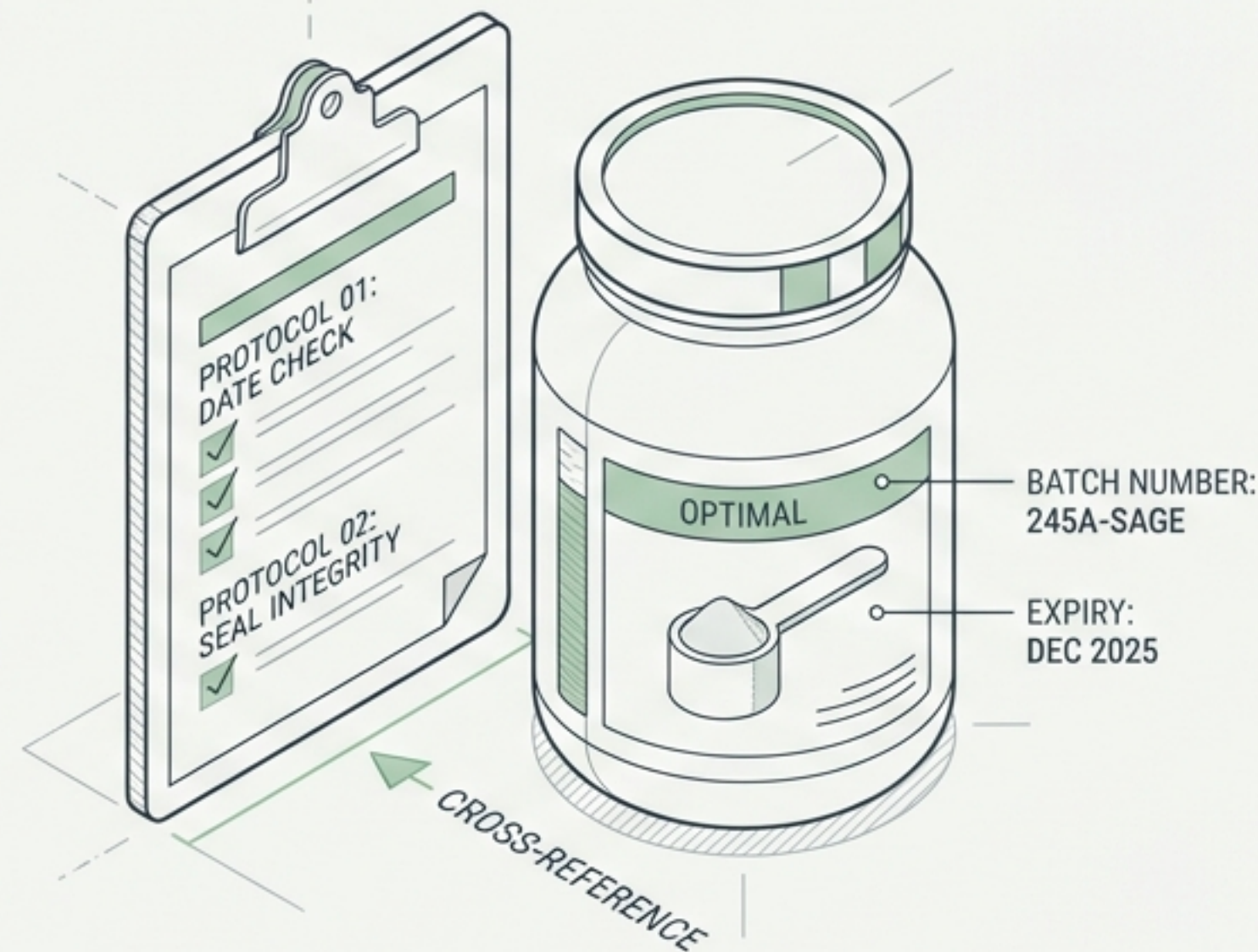


گزارش ایمنی ورزشی

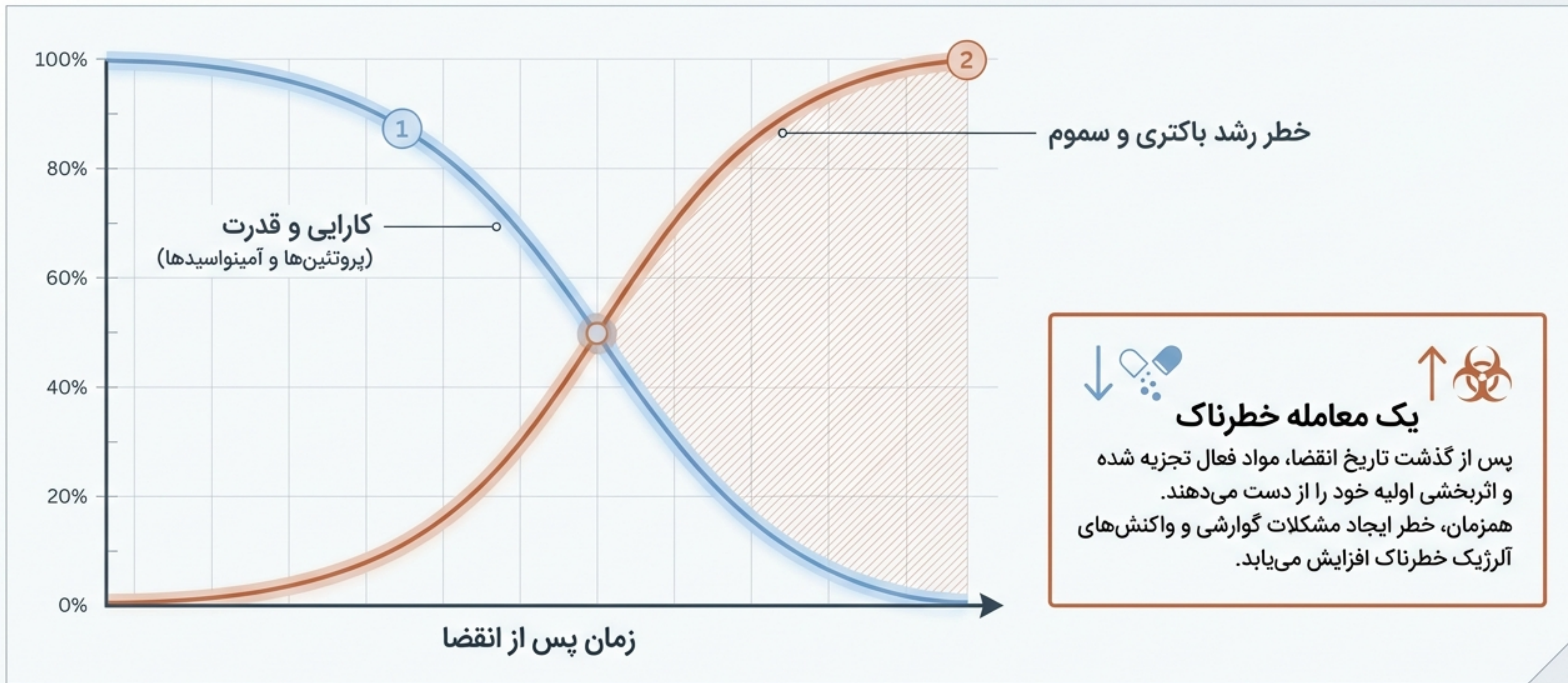
ممیزی و مدیریت مکمل‌های ورزشی

راهنمای بالینی تشخیص فساد، خطرات
مصرف و چرخه صحیح نگهداری مکمل‌ها



CLINICAL ANALYSIS: SUPPLEMENT STABILITY & SAFETY

DEGRADATION X-CURVE

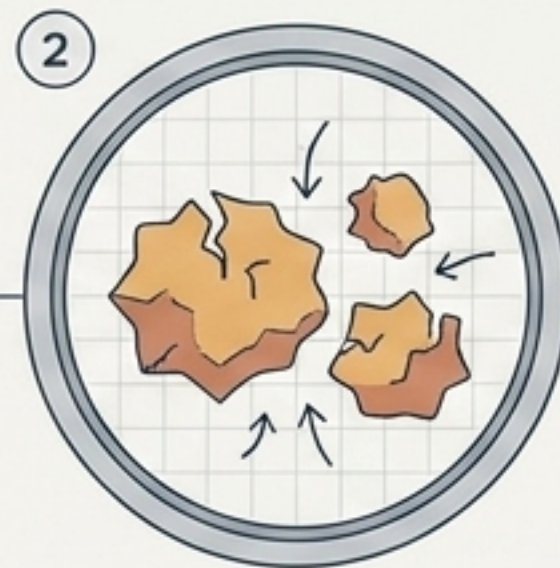


SPOILAGE MECHANISMS: MOISTURE & CONTAMINATION PATHWAYS

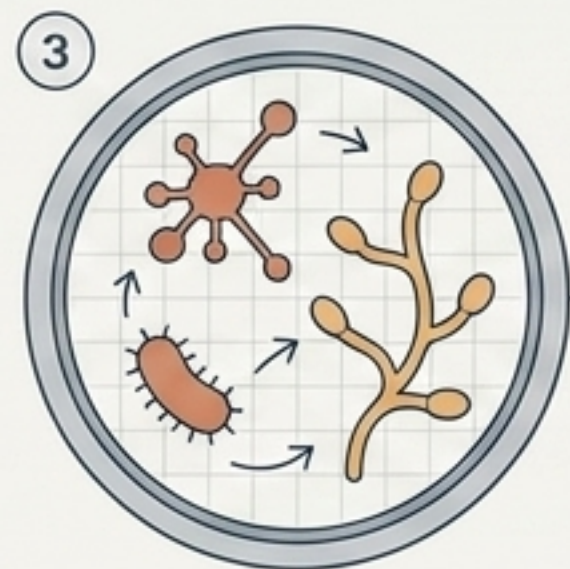
ANATOMY OF A SPOILAGE EVENT



رخنه هوا و رطوبت:
باز کردن مکرر ظروف، محتویات را در معرض اکسیژن و رطوبت قرار می‌دهد.



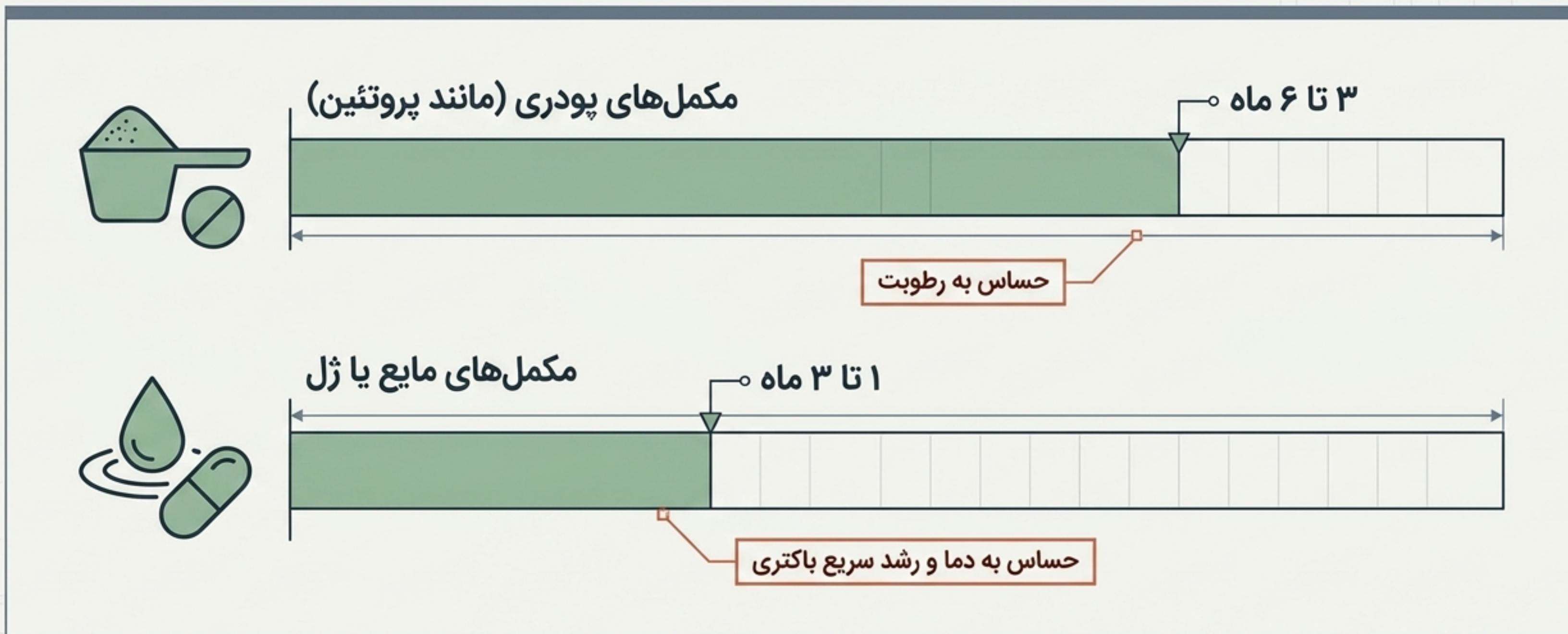
اکسیداسیون و کلوخه شدن:
رطوبت باعث به هم چسبیدن پودر و تجزیه مواد فعال می‌شود.



آلودگی میکروبی:
محیط مرطوب منجر به رشد کپک و باکتری‌های مضر می‌شود.

FORMAT LONGEVITY GAUGE

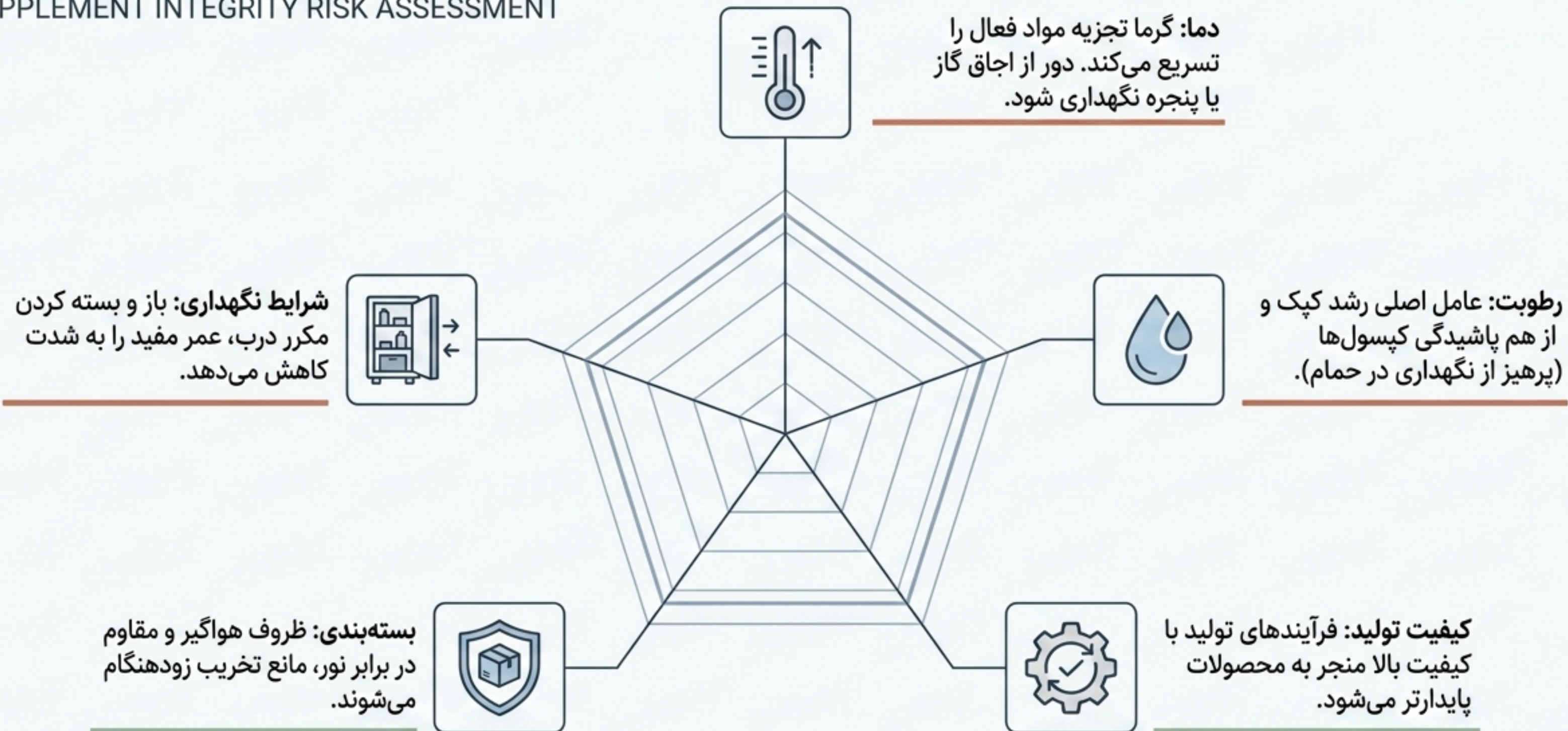
COMPARATIVE SHELF-LIFE ANALYSIS POST-OPENING



زمان مصرف پس از باز شدن درج شده روی بسته‌بندی را هرگز نادیده نگیرید.

VULNERABILITY RADAR

SUPPLEMENT INTEGRITY RISK ASSESSMENT



DIAGNOSTIC MATRIX

SENSORY EVALUATION OF SUPPLEMENT INTEGRITY

علائم هشدار و فساد	وضعیت طبیعی	حسگر بالینی
قرص‌های ویتامین C زرد یا قهوه‌ای می‌شوند (نشانه اکسیداسیون). پودرها کدر می‌شوند.	رنگ یکنواخت و طبیعی	بینایی / رنگ 
بوی ترشیدگی. کپسول‌های روغن ماهی بوی ماهی بسیار شدیدتر و نامطبوعی می‌گیرند.	بوی خنثی یا مطبوع اصلی	بویایی / رایحه 
شکننده شدن قرص‌ها، چسبیدن کپسول‌ها به هم، سخت شدن و کلوخه شدن پودر.	پودر نرم و یکدست، قرص منسجم	لامسه / بافت 
عدم دریافت نتایج مورد انتظار. پروبیوتیک‌ها کشت‌های زنده خود را از دست می‌دهند.	دریافت نتایج استاندارد	عملکرد / اثربخشی 

SAFE DISPOSAL DECISION TREE

SUPPLEMENT END-OF-LIFE MANAGEMENT FLOWCHART

مکمل تاریخ گذشته



سطل زباله خانگی

حتماً با مواد نامطلوب مانند خاک
گره یا تفاله قهوه مخلوط شود تا از
بلع تصادفی جلوگیری شود.



دفع دارویی

تحويل به برنامه‌های دفع ایمن
در داروخانه‌ها برای حفاظت از
محیط زیست.



استفاده ثانویه

مکمل‌های کلسیم را می‌توان خرد
کرد و به عنوان کود گیاهی به
خاک افزود.



بازیافت

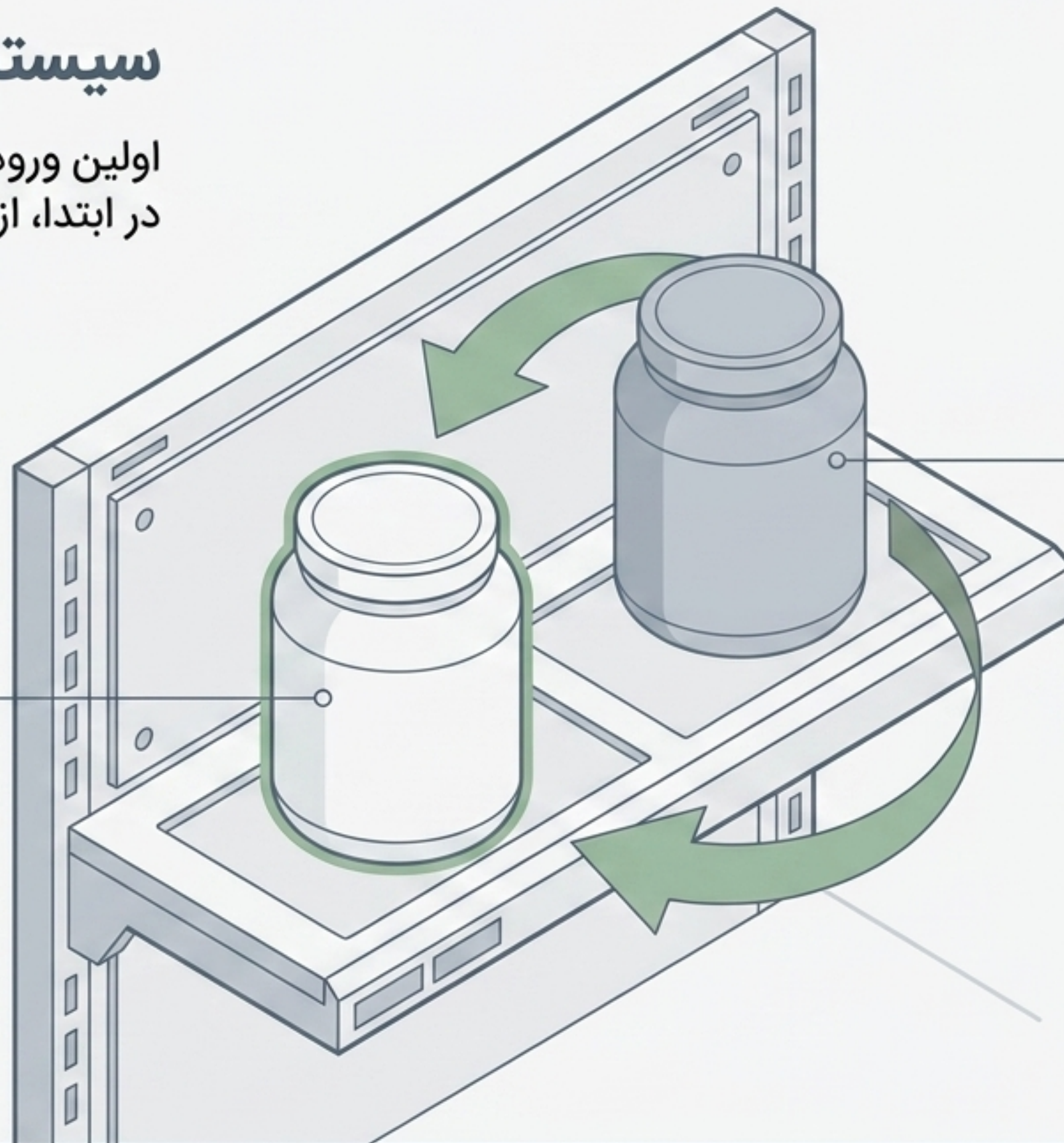
بطری‌ها و قوطی‌های خالی را
کاملاً تمیز کرده و به بازیافت محلی
تحويل دهید.

سیستم قفسه هوشمند: روش FIFO

اولین ورود، اولین خروج. با استفاده از مکمل‌های قدیمی‌تر در ابتدا، از ضایعات و انقضای پنهان جلوگیری کنید.

تاریخ انقضای نزدیک‌تر = مصرف فعلی

خرید جدید =
ذخیره در عقب



۱ خرید هوشمندانه

همیشه تاریخ انقضا را پیش از خرید چک کنید.
مکمل‌ها را در مقادیر کمتر و دسته‌های کوچک خریداری کنید تا قبل از انقضا مصرف شوند.

۲ انبارش بالینی

نگهداری در محیط خشک، خنک و تاریک.
استفاده از ظروف کاملاً بدون هوا.

۳ ممیزی مصرف

رعایت دوز توصیه شده برای جلوگیری از ماندگاری طولانی.
عدم اعتماد مطلق به تاریخ روی قوطی پس از باز شدن پلمپ (اعتماد به حواس).





توصیه نهایی داروسازان

هیچ تضمینی برای اثربخشی پس از انقضا وجود ندارد.

در صورت شک، همیشه احتیاط کنید و مکمل را دور بیندازید.
سلامتی شما بسیار ارزشمندتر از مصرف یک مکمل تاریخ گذشته است.