



# A Minute for Your Health

## *Should I supplement?*

January 2025

Over half of adults in the US use supplements – such as vitamins, minerals, herbs, probiotics, or amino acids – everyday, and the use increases with age. All those supplements add up to an industry worth over 45 billion dollars yearly, and the average person in America spends over \$500 per year on supplements. But, even though lots of research has been done on supplements and health, there is very little science that shows supplements are good for our health. And, in some cases, supplements can be deceptive or even dangerous.

### What does science say works?

- Calcium and vitamin D help keep bones strong and reduce bone loss.
- Folic acid decreases the risk of certain birth defects.
- Omega-3 fatty acids from fish oils might help some people with heart disease.
- A combination of vitamins C and E, zinc, copper, lutein, and zeaxanthin may slow down further vision loss in people with age-related macular degeneration (AMD).
- Vitamin B12 can be helpful for people who are vegan
- Iron can help with people diagnosed with iron deficiency
- Most people in the US don't eat enough fiber, so a supplement like psyllium can help

### Myths and Facts - which of the following are facts?

- Supplements are regulated like drugs, and you can trust what the label says a supplement does and has in it.
- If it is on the drugstore shelf, that means the U.S. Food and Drug Administration (FDA) has approved it.
- The government requires supplements to carry warning labels about potential side effects, and like prescription drugs, supplements can be quickly taken off the market if they cause serious adverse effects.
- The word “natural” on a label means the product is safe.
- When it comes to vitamins, minerals, herbs, and other supplements, if a little is good, more will be better.

(See reverse side for the answers)



# Myths and Facts

All of the statements from the previous page are **myths**. Unlike drugs (prescription and over the counter) which are strictly regulated by the FDA, supplements do not have to pass any safety or effectiveness tests before they can be put on the market. Supplement manufacturers do not have to list any safety concerns on the label, and if there are issues with a supplement, it can take years to have it removed from the market. Many studies have shown that supplements often do not contain what they claim to contain, and can also have “fillers” in them that can be ineffective or potentially dangerous. Even “natural” products can be bad for health or cause interactions with other drugs, and taking supplements in large doses can be harmful to the body.

## How to supplement safely:

Before taking a dietary supplement, talk with your health care professional. They can help you decide which supplements, if any, are right for you. You can also contact the manufacturer for information about the product.

- Take only as described on the label. Some ingredients and products can be harmful when consumed in high amounts, when taken for a long time, or when used in combination with certain drugs or foods.
- Do not substitute a dietary supplement for a prescription medicine or for eating variety of foods important to a healthy diet.
- Do not assume that the term "natural" to describe a product ensures that it is safe.
- Be wary of hype. Sound health advice is generally based upon research over time, not a single study.
- Learn to spot false claims. If something sounds too good to be true, it probably is.

If your health care provider recommends a supplement, look for a United States Pharmacopeial Convention (USP) Verified Mark. Seeing this mark tells you the supplement:

- Contains ingredients listed on the label, in the stated potency and amounts.
- Does not contain harmful levels of specified contaminants.
- Will break down and release into the body within a specified amount of time.
- Has been made according to current FDA Good Manufacturing Practices using sanitary and well-controlled procedures.

### **January Exercise: survey your supplements**

- Check with your doctor about any supplements you currently take
- Look at expiration dates of supplements you have and throw away any that are expired
- Explore ways to use food rather than supplements to get the nutrients you need



# Un minuto para su salud

## ¿Debo tomar suplementos?

Enero de 2025

Más de la mitad de los adultos en los EE. UU. consumen suplementos (como vitaminas, minerales, hierbas, probióticos o aminoácidos) todos los días, y su uso aumenta con la edad. Todos esos suplementos suman una industria que vale más de 45 mil millones de dólares al año, y el ciudadano estadounidense promedio gasta más de 500 dólares al año en suplementos. Pero, aunque se han realizado muchas investigaciones sobre los suplementos y la salud, hay muy poca evidencia científica que demuestre que los suplementos son buenos para nuestra salud. Y, en algunos casos, los suplementos pueden ser engañosos o incluso peligrosos.

### ¿Qué dice la ciencia que funciona?

- El calcio y la vitamina D ayudan a mantener los huesos fuertes y reducen la pérdida ósea.
- El ácido fólico disminuye el riesgo de ciertos defectos congénitos.
- Los ácidos grasos omega-3 de los aceites de pescado pueden ayudar a algunas personas con enfermedades cardíacas.
- Una combinación de vitaminas C y E, zinc, cobre, luteína y zeaxantina puede retrasar la pérdida de visión en personas con degeneración macular relacionada con la edad (DMRE).
- La vitamina B12 puede ser útil para las personas veganas.
- El hierro puede ayudar a las personas diagnosticadas con deficiencia de hierro.
- La mayoría de las personas en los EE. UU. no comen suficiente fibra, por lo que un suplemento como el psyllium puede ayudar.



### Mitos y hechos: ¿cuáles de los siguientes son hechos?

- Los suplementos están regulados como los medicamentos, y puedes confiar en lo que dice la etiqueta sobre lo que hace y contiene un suplemento.
- Si está en la estantería de la farmacia, eso significa que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) lo ha aprobado.
- El gobierno exige que los suplementos lleven etiquetas de advertencia sobre los posibles efectos secundarios y, al igual que los medicamentos recetados, los suplementos pueden retirarse rápidamente del mercado si causan efectos adversos graves.
- La palabra "natural" en una etiqueta significa que el producto es seguro.
- Cuando se trata de vitaminas, minerales, hierbas y otros suplementos, si un poco es bueno, más será mejor.

(Ver el reverso para las respuestas)



# Mitos y realidades

Todas las afirmaciones de la página anterior son **mitos**. A diferencia de los medicamentos (con receta y de venta libre) que están estrictamente regulados por la FDA, los suplementos no tienen que pasar ninguna prueba de seguridad o eficacia antes de poder comercializarse. Los fabricantes de suplementos no tienen que indicar ningún problema de seguridad en la etiqueta y, si hay problemas con un suplemento, puede llevar años retirarlo del mercado. Muchos estudios han demostrado que los suplementos a menudo no contienen lo que dicen contener y también pueden tener "rellenos" que pueden ser ineficaces o potencialmente peligrosos. Incluso los productos "naturales" pueden ser malos para la salud o causar interacciones con otros medicamentos, y tomar suplementos en grandes dosis puede ser perjudicial para el cuerpo.

## Cómo complementar de forma segura:

Antes de tomar un suplemento dietético, consulte con su médico. Él podrá ayudarle a decidir qué suplementos, si los hay, son adecuados para usted. También puede ponerse en contacto con el fabricante para obtener información sobre el producto.

- Tome únicamente lo que se describe en la etiqueta. Algunos ingredientes y productos pueden ser nocivos si se consumen en grandes cantidades, si se toman durante mucho tiempo o si se utilizan en combinación con determinados medicamentos o alimentos.
- No sustituya un suplemento dietético por un medicamento recetado ni por una variedad de alimentos importantes para una dieta saludable.
- No suponga que el término "natural" para describir un producto garantiza que sea seguro.
- Tenga cuidado con las exageraciones. Los buenos consejos de salud generalmente se basan en investigaciones a lo largo del tiempo, no en un solo estudio.
- Aprenda a detectar afirmaciones falsas. Si algo parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea.

Si su proveedor de atención médica le recomienda un suplemento, busque la marca verificada de la Convención de la Farmacopea de los Estados Unidos (USP). Ver esta marca le indica que el suplemento:

- Contiene los ingredientes que se indican en la etiqueta, en la potencia y las cantidades indicadas.
- No contiene niveles nocivos de los contaminantes especificados.
- Se descompondrá y se liberará en el cuerpo en un período de tiempo especificado.
- Se ha elaborado de acuerdo con las Buenas Prácticas de Manufactura de la FDA vigentes mediante procedimientos sanitarios y bien controlados.

## **Ejercicio de enero: revise sus suplementos**

- Consulte con su médico sobre los suplementos que toma actualmente
- Observe las fechas de vencimiento de los suplementos que tiene y deseche los que estén vencidos
- Explore formas de utilizar alimentos en lugar de suplementos para obtener los nutrientes que necesita



# 健康时刻

## 我该补充吗？

2025 年 1 月

超过一半的美国成年人每天都服用维生素、矿物质、草药、益生菌或氨基酸等补充剂，而且服用量会随着年龄的增长而增加。所有这些补充剂加起来每年形成了一个价值超过 450 亿美元的行业，而美国人平均每年在补充剂上花费超过 500 美元。但是，尽管已经对补充剂和健康进行了大量研究，但很少有科学证据表明补充剂对我们的健康有益。而且，在某些情况下，补充剂可能具有欺骗性，甚至很危险。

### 科学认为什么有效？

- 钙和维生素 D 有助于保持骨骼强健并减少骨质流失。
- 叶酸可降低某些出生缺陷的风险。
- 鱼油中的 Omega-3 脂肪酸可能有助于某些心脏病患者。
- 维生素 C 和 E、锌、铜、叶黄素和玉米黄质的组合可减缓老年性黄斑变性 (AMD) 患者的视力进一步丧失。
- 维生素 B12 对纯素食者有帮助
- 铁可以帮助患有缺铁症的人
- 美国大多数人摄入的纤维不足，因此像车前子这样的补充剂可以提供帮助



### 神话与事实——以下哪些是事实？

- 补充剂与药品一样受到监管，您可以相信标签上所写的补充剂的作用和成分。
- 如果它在药店的货架上，则意味着美国食品药品监督管理局 (FDA) 已批准它。
- 政府要求补充剂贴上有关潜在副作用的警告标签，并且与处方药一样，如果补充剂引起严重的不良反应，它们可能会很快被撤出市场。
- 标签上的“天然”一词表示产品是安全的。
- 对于维生素、矿物质、草药和其他补充剂，如果少量有益，则多一些会更好。

(答案见背面)



# 神话与事实

上一页的所有陈述都是谬论。与受 FDA 严格监管的药物(处方药和非处方药)不同, 补充剂在投放市场之前无需通过任何安全性或有效性测试。补充剂制造商不必在标签上列出任何安全问题, 如果补充剂存在问题, 可能需要数年时间才能将其从市场上撤下。许多研究表明, 补充剂通常不包含其声称含有的成分, 并且其中还可能含有无效或潜在危险的“填充剂”。即使是“天然”产品也可能对健康有害或与其他药物产生相互作用, 大剂量服用补充剂可能会对身体有害。

## 如何安全补充:

在服用膳食补充剂之前, 请咨询您的医疗保健专业人员。他们可以帮助您决定哪些补充剂(如果有的话)适合您。您也可以联系制造商以获取有关产品的信息。

- 仅按标签上的说明服用。某些成分和产品如果大量服用、长期服用或与某些药物或食物结合使用, 可能会造成伤害。
- 不要用膳食补充剂代替处方药或食用对健康饮食很重要的各种食物。
- 不要以为用“天然”一词来描述产品就保证了它是安全的。
- 警惕炒作。合理的健康建议通常基于长期研究, 而不是单一研究。
- 学会识别虚假声明。如果某件事听起来好得令人难以置信, 那它很可能就是假的。

如果您的医疗保健提供者推荐某种补充剂, 请寻找美国药典委员会 (USP) 认证标志。看到此标志说明该补充剂:

- 包含标签上列出的成分, 具有规定的效力和数量。
- 不包含有害水平的特定污染物。
- 将在指定的时间内分解并释放到体内。
- 根据当前 FDA 良好生产规范, 使用卫生且控制良好的程序制造。

## 一月份练习: 调查你的补品

- 向医生咨询您目前服用的任何补充剂
- 查看您服用的补充剂的有效期, 并扔掉过期的补充剂
- 探索利用食物而不是补充剂来获取所需营养的方法