آشنایی با مکمل های غذایی _ ورزشی

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۴/۰۸



به گزارش مجله خبری غذا و دارو به نقل از هیات پزشکی ورزشی غرب کشور، مکمل‌های ورزشی انواع اقسام دارند. دسته اول تامین کننده پروتئین و دسته دوم تامین کننده مواد معدنی و ویتامین هستند.

یک برنامه درست برای مصرف مکمل های ورزشی از برنامه‌ای تشکیل می‌شود که بتواند برنامه تغذیه ورزشکار را کامل کند. یعنی فرد یک برنامه غذایی سالم و جامع دارد، اما برای کامل شدن برنامه خود به سراغ مکمل می‌رود. در مقابل روش نادرست استفاده از مکمل به این صورت است که فرد بجای داشتن تغذیه درست، سعی می‌کند با استفاده از مکمل مواد غذایی لازم را به بدن خود برساند.

در این بین مکمل‌هایی هم وجود دارند که مصرف آن‌ها برای ورزشکار خطرناک باشد. این مکمل‌ها معمولا داروهایی هستند که برای هدف دیگر مثل درمان آسم طراحی شده‌اند، اما چون بر روی عضله سازی و چربی‌سوزی اثر می‌گذارند افراد تمایل به مصرف آن‌ها پیدا می‌کنند. توصیه می‌شود قبل از مصرف مکمل حتما با یک متخصص مشورت کنید.

مکمل های ورزشی دارای پروتئین

پروتئین را به عنوان عنصر کلیدی در عضله سازی نقش دارد. بدون مصرف پروتئین کافی علاوه بر عضله‌سوزی به احتمال زیاد به بیماری‌هایی مبتلا خواهید شد.

بیشتر افراد سالم قادر هستند پروتئین لازم روزانه خود را از گوشت قرمز، گوشت سفید، ماهی، پنیر، ماست، لوبیا و تخم‌مرغ تامین کنند. این گزینه‌ها عوارض جانبی ندارند و خیلی ارزان‌تر تمام می‌شوند.

با این وجود یک فرد ورزشکار به خصوص در دورانی که قصد دارد حجم عضلات خود را بالا ببرد، ممکن است قادر نباشد حجم زیادی پروتئین مصرف کند. برای همین این افراد به مصرف مکمل‌های پروتئینی روی می‌آورند. این افراد تا آنجا که می‌توانند پروتئین را از راه تغذیه به دست می‌آورند و برای تامین پروتئین اضافه به سراغ مکمل می‌روند.



نکات مهم قبل از استفاده از یک مکمل

- یک سیستم جهانی برای تایید غذاها و مکمل های ورزشی وجود ندارد. سازمان غذا و داروی آمریکا، فقط در صورتی که مکمل یا دارویی باعث اثرات جانبی شدید نشود آن را تایید می کند و تایید FDA به منزله موثر بودن مکمل نمی باشد. بنابراین مسئولیت خرید به عهده خریدار و میزان آگاهی وی می باشد. تبلیغات در مورد مکمل ها می توانند گمراه کننده باشند. ادعای موثر بودن یک مکمل ممکن است قابل اعتماد نباشد.
- غلظت و کیفیت اجزای مختلف از محصولی به محصول دیگر متفاوت است. طبیعی بودن یک مکمل نشان دهنده قانونی، ایمنی و کارایی آن نمی باشد.
- در مطالعه ای نشان داده شده 18.8% از مکمل ها، حاوی استروئید و پیش سازهای هورمونی بودند که روی برچسب محصول عنوان نشده اند.
- بسیاری از مکمل ها در تحقیقات سلولی، مطالعه روی حیوانات آزمایشگاهی و افراد خاص موثر بوده اند و در جامعه بررسی نشده اند.
- قسمت زیادی از اثرات به علت اثر پلاسبو (دارونما) می باشد.
- مکمل ها در ورزش های گوناگون اثرات متفاوت دارند، برای مثال مکملی که برای دوندگان ماراتون مفید باشد، برای دوندگان دو 100 متر مناسب نیست.

قبل از مصرف مکمل ها باید ورزشکار از نظر مشکلاتی مانند نارسایی کلیوی و مصرف هرگونه دارو بررسی شود. مکمل ها به صورت قرص، پودر، ژله، نوشیدنی و بار ورزشی ارائه می گردند که با توجه به دوره تمرین یا مسابقه و شرایط فردی ورزشکار استفاده می شوند. به طور کلی مکمل های ورزشی به چند دسته تقسیم می شوند:

1- مکمل های مغذی

- ویتامین ها
- املاح و الکترولیت ها
- اسیدهای آمینه
- کربوهیدرات ها
- پروتئین ها

2- مکمل های نیروزا

- ال- کارنیتین
- کافئین
- کراتین
- جنسینگ
- کوآنزیم Q10