

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، مکمل های 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 برنامه ای تشکیل می شود 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 می رود. در مقابل روش نادرست استفاده از مکمل به این صورت است که فرد بجای داشتن تغذیه درست، سعی می کند با استفاده از مکمل مواد غذایی لازم را به بدن خود برساند.

در این بین مکمل هایی هم وجود دارند که مصرف آن ها برای ورزشکار خطرناک باشد. این مکمل ها معمولا داروهای هستند که برای هدف دیگر مثل درمان آسم طراحی شده اند، اما چون بر روی عضله سازی و چربی سوزی اثر می گذرانند افراد تمایل به مصرف آن ها پیدا می کنند. توصیه می شود 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 عضله سوزی به احتمال زیاد به بیماری هایی مبتلا خواهید شد.

بیشتر افراد سالم قادر هستند پروتئین لازم روزانه خود را از گوشت قرمز، گوشت سفید، ماهی، پنیر، ماست، لوبیا و تخم مرغ تامین کنند. این گزینه ها عوارض جانبی ندارند و خیلی ارزان تر تمام می شوند.

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 مکمل های پروتئینی روی می آورند. این افراد تا آنجا که می توانند پروتئین را از راه تغذیه به دست می آورند و برای تامین پروتئین اضافه به سراغ مکمل می روند.



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
- کا فئین
- کراتین
- جنسینگ
- کوآ نریم Q10