

مقدمه

مکمل چیست؟

مکمل یا مواد غذایی نیروزا به موادی گفته می شود که معمولاً با هدف بهبود عملکرد یا جبران کمبود برخی از مواد مغذی توسط پزشک یا متخصص تغذیه ورزشی تجویز می شود .

به طور کلی ، شواهد علمی کافی به نفع مصرف این مواد وجود ندارد و اکثر افراد انتظار مشاهده تغییراتی غیر معمول را از آنها ندارند.

این مواد معمولاً در مقادیری بیش از نیاز روزانه ورزشکار تجویز می شوند و هدف از تجویز آنها تقویت عملکرد ورزشکار به واسطه آثار شبه دارویی آنها است.

دنیایی از عوارض

- با اینکه تعداد پژوهشهای انجام شده درباره مکمل ها و مواد نیروزا نسبتاً زیاد است ، اما این مطالعات بعضاً دچار نقایصی هستند. با این حال ، برخی از عوارض متعدد اشاره شده در متون علمی شامل موارد زیر است :

ناراحتی های گوارشی

اختلالات کلیوی

افزایش وزن ناخواسته

مرگهای ناگهانی در جریان ورزش و دهها مورد دیگر

گرفتگی های عضلانی

سازو کارهای احتمالی مثبت شدن غیر عمدی

آزمایش دوپینگ بر اثر مصرف مکمل ها:

۱- نام ماده ممنوعه در مواد سازنده مکمل توسط کارخانه سازنده ذکر شده باشد اما ورزشکار از ممنوع بودن مصرف آن ماده بی اطلاع است.

۲- مکمل دارای یک نوع ماده ممنوعه در ساختار خود است که کارخانه سازنده به آن اشاره کرده ، ولی ورزشکار از رابطه بین فراورده های موجود در مکمل بی خبر است.

۳- مکمل محتوی ماده ممنوع است، ولی کارخانه سازنده به آن اشاره ای نکرده است که این عمل یا عمدی بوده است یا به طور غیر عمدی با تولید فراورده های فرعی طی فرایند تولید صورت گرفته است.

موارد احتیاط :

۱- ورزشکاران باید در مصرف مکمل ها احتیاط لازم را بنمایند.

۲- مکمل های غذایی موادی استاندارد شده نیستند. بنابراین، تضمینی در مورد قدرت و خلوص آنها وجود ندارد .

۳- اینکه ادعا میشود مواد سازنده یک مکمل طبیعی است همیشه به معنای ایمن بودن آن نیست .

۴- از مکمل های تایید شده داخلی یا خارجی استفاده کنید (مثل ال - کارنیتین ساخت داخل).

فهرست منتخبی از مواد، عوامل و پدیده هایی که

به عنوان دارنده خاصیت نیروافزایی ارائه شده

طبقه انواع پیشنهاد شده

مواد داروی

الکل ، آمفتامین ، مهار کننده های بتا ، کافئین ، کوکائین و ماری جوانا ، مدرها ، نیکوتین ، هورمونهای استروئیدهای آنابولیکی ، هورمون رشد ، اکسیژن ،

ضد بارداریهای خوراکی ، عوامل فیزیولوژیکی دوپینگ خون ، ارتروپوتین ، کنترل فشار های روانی ، تمرین ذهنی ، ویتامین ها مواد معدنی ، پدیده های روانی هیپنوتیزم

دسته بندی مکملها بر اساس خواص ادعا شده

• روشهای گوناگونی برای دسته بندی مکمل های غذایی و مواد غذایی نیروزا وجود دارد . برخی از صاحب نظران بر اساس نوع فعالیت ورزشی، دسته بندی را ارائه داده اند به عنوان مثال :

• مکمل قدرتی

• مکمل استقامتی

اما به طور کلی دسته بندیهایی زیر ارائه شده اند :

مکمل هایی که بر سوخت و ساز انرژی تاثیر دارند :

• کراتین

• ال کارنیتین

• بیکربنات سدیم

• کافئین

مکمل هایی که احتمالاً بر ترکیب بدن تاثیر می گذارند

• پروتئین و اسید های آمینه

• پیکولینات کروم

• بتا هیدروکسی بتا متیل بوتیرات (BMH)

• چیتوزان



هیأت پزشکی ورزشی

استان چهارمحال و بختیاری

کمیته آموزش و پژوهش



شماره ۴- تیرماه ۱۳۹۶

مکمل ها و عوارض

مکمل هایی که احتمالا باعث حفظ سلامت عمومی

ورزشکار می شوند :

• گلو تامين

• ویتامینی ها و مواد آنتی اسیدان

مصرف چشم بسته ممنوع

اگرچه بیشتر مکمل های موجود در بازار فاقد آثار ادا شده هستند ، با این حال ، بسیاری از ورزشکاران در گزینش مکمل مورد نیاز خود راه به خطار می روند و به جز عوارض جانبی ، دچار افت عملکرد هم می شوند. محتوی بسیاری از این نوع محصولات مخلوطی از موادی است که گاهی خواص متضاد دارند. برای گریز از این نوع خطا باید حتما مطالب برجسب ، بویژه در بخشی از آن که به مواد سازنده مکمل اشاره می کند ، مطالعه کرد.

معمولا به این بخش "supplement facts" یا حقایق مکمل گفته می شود.

مکمل ها و عملکرد های ورزشی

• مهمترین دغدغه بسیاری از ورزشکاران بهبود عملکرد ورزشی است .

• اگرچه از نظر قانونی مصرف بسیاری از مکمل ها منع نشده ، ولی باید به ملاحظات اخلاقی و موارد احتیاطی توجه کرد.

• ورزشکاری که از مکمل های غذایی استفاده می کند غالبا مقادیر زیاد از حد آن را مصرف می کند . البته دانستن مقدار و زمان بندی مصرف مکمل ها مهم می باشد

هورمون رشد

hGH هورمونی طبیعی است که رشد را تحریک ، سنتز

پروتئین را تقویت و چربیها را تجزیه می کند .

زمانی ورزشکاران شروع به استفاده از **hGH** کردند که

rhGH (باز ترکیب هورمون رشد انسان) در دهه ۱۹۸۰ ،

به صورت مصنوعی در دسترس قرار گرفت . **IOC** ، در

سال ۱۹۸۸ استفاده از آن را غیر مجاز اعلام کرد .

آثار نامطلوب هورمون رشد

- عدم تحمل گلوکز

- انباشتگی مایعات

- بیماری قلبی

- افزایش مقدار چربیهای خون

- ضعف عضلانی

- هیپوتیروئیدیزم (کاهش هورمونهای تیروئیدی)

- بدشکلی وابسته به رشد بیش از حد استخوانها

گرد آوری : یوسف رئیسی

مسئول ستاد نظارت بر سلامت باشگاهها

منبع : دوپینگ یا سلامتی

نویسنده : مهدی فلاح

تلفن تماس : ۰۳۸۳۲۲۵۲۸۷۰

نشر و توزیع روابط عمومی.