



## دسته بندی مکمل‌ها

به چهار دسته تقسیم می‌شوند که عوامل مختلفی از جمله میزان تاثیرگذاری، عوارض جانبی و خطر مثبت شدن آزمایش دوپینگ توجه دارد.

### نکات احتیاطی

- مواد موجود در بعضی از مکمل‌ها خطرناک یا مرگ‌آور باشد. اینکه ادعا می‌شود مواد سازنده یک مکمل (طبیعی) است همیشه به معنای ایمن بودن آن نیست.
- مراقب مواد ممنوعه در مکمل‌های ورزشی باشید، موادی مانند افدرین یا اندروستن دیون که باعث مثبت شدن آزمایش دوپینگ می‌شوند.
- از مکمل‌های تایید شده داخلی یا خارجی استفاده کنید (به عنوان مثال ال کارنیتین ساخت داخل). کشور کارخانه‌هایی که به شکایت‌ها یا پرسش‌های شما پاسخ ندهند کارخانه‌های معتبری نیستند.
- شرکت‌های معتبر معمولاً پژوهش‌های باارزشی در زمینه مکمل‌های خود اجرا می‌کنند.
- کودکان، نوجوانان، زنان باردار و شیرده باید تا حد امکان از مصرف مکمل‌ها پرهیز کنند.
- قبل از تصمیم گیری برای مصرف با مرکز مشاوره سلامت خود صحبت کند.
- یاد بگیرید چگونه برچسب مکمل‌ها را بخوانید.

## مقدمه

مکمل غذایی به ماده‌ای اطلاق می‌شود که پزشکان یا متخصصین تغذیه ورزشی برای رفع نیازهای غذایی یا طبیعی فرد ورزشکار یا جبران کمبود بعضی از مواد مغذی او تجویز می‌کنند. برای بدست آوردن عملکرد بالاتر، ورزشکاران اغلب دنبال استفاده از مکمل‌های غذایی به بازار عرضه شده می‌روند. مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی، کربوهیدرات، پروتئین از جمله مکمل‌های غذایی هستند. مواد غذایی نیروزا معمولاً در مقادیری بیش از نیاز روزانه ورزشکار تجویز می‌شوند و هدف از تجویز آن‌ها تقویت عملکرد ورزشکار به واسطه اثرات شبه دارویی آن‌ها است. کراتین، بی‌کریئات و سیترات سدیم عمدتاً با این هدف تجویز می‌شوند.



## تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی

WWW.IFSM.IR

ifsmir

www.aparat.com/www.ifsm.ir



## بایدهای مکمل ورزشی

- اصولاً یک مکمل ورزشی باید شرایطی داشته باشد که از مهمترین آن‌ها میتوان به موارد زیر اشاره کرد:
- با هدف بهبود تغذیه ورزشی طراحی شده باشد.
  - متناسب با کالری مورد استفاده، عملکرد قلبی (ظرفیت هوازی، استقامت بی‌هوازی) عملکرد عضلانی (قدرت، توان، سرعت و قدرت استقامت)، عملکرد روانی (تمرکز و توجه، انگیزش)، وضعیت آبرسانی (تعادل مایعات و تعادل الکترولیت‌ها)، بازیافت (کوتاه‌مدت: بازسازی ذخایر گلیکوژن، آبرسانی / بلندمدت: ایمنی، تندرستی مفصل، تاندون و عضلات)، وزن و ترکیب بدن (بهبود توده خالص بدن، کاهش چربی بدن) تجویز شود.
  - دارای مقادیر کافی از مواد مغذی بوده و با نیازهای غذایی ویژه ورزشکار (پیش از مسابقه، در حین و پس از آن) متناسب باشد.
  - منبع خوبی برای تکمیل ذخایر مهم بدن (مثل آهن) باشد.
  - تهیه و طرز مصرف آن ساده باشد.
  - قابل حمل و دارای بسته بندی مناسب باشد.
  - عوارض گوارشی آن اندک یا قابل چشم‌پوشی باشد.
  - باعث بهبود عملکرد ورزشی شود.

مشخص موجب افت عملکرد و سلامت ورزشکار شود:

مینیزوم، BCAA، HMB، تیروزین، ویتامین ای و....

## دسته چهارم (گروه D)

این دسته شامل موادی است که از سوی آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ ممنوع شده است: آندروستن دیون، تریبولوس تریستریس و سایر فرآورده‌های گیاهی تستوسترون، افدرین و ...

## عوارض مکمل‌ها

- تداخل با جذب مواد غذایی مفید در دستگاه گوارش
- به هم زدن وضعیت تعادل آب در بدن
- مرگ‌های ناگهانی در جریان ورزش
- ناراحتی گوارشی
- اختلالات کلیوی
- افزایش وزن ناخواسته
- عفونت‌های گوناگون
- گرفتگی‌های عضلانی



## دسته اول (گروه A)

منابع مفید و مناسب برای تامین انرژی به شمار می‌آیند و یا مکمل‌هایی هستند که در کارآزمایی‌های علمی بر عملکرد ورزشکار موثر بوده و براساس یک پروتکل خاص تجویز می‌شوند. نمونه‌های اصلی این گروه عبارتند از: نوشابه‌های ورزشی، کافئین، بتا آلانین، مکمل‌های کلسیم و ویتامین D و ...

## دسته دوم (گروه B)

مربیان و ورزشکاران معمولاً خواستار مصرف این مکمل‌ها هستند، در حالی که این مکمل‌ها خیلی جدید هستند و لازم است مورد بررسی بیشتر علمی قرار گیرند.

## دسته سوم (گروه C)

این دسته از مکمل‌ها اثرات مفید یا اثبات شده‌ای ندارند. این دسته علمی رغبت مصرف گسترده در جامعه ورزشی هیچ فایده‌ای برای عملکرد ورزشکار ندارند و حتی در بعضی موارد با سازوکارهای