

عوارض و فواید مکمل های ورزشی – واقعیت ها در مقابل تخیلات

شاید شما یک ورزشکار معمولی باشید و با دیدن قهرمانان ورزشی یا قهرمانان فیتنس انگیزه مضاعفی برای تناسب اندام و قوی کردن عضلات بدست آورید، یا یک ورزشکار حرفه ای هستید و می خواهید از موقعیتی که دارید نهایت استفاده را ببرید، اما آیا برای رسیدن به این هدف به مکمل های ورزشی نیاز دارید؟ کدامیک از مکمل ها برای شما مفید هستند و کدامیک خطر دارد؟ در این مطلب با اظهار نظر دو تن از متخصص تغذیه ورزشی شما را به واقعیت های مکمل های ورزشی آشنا می کنم.



دیو الیس متخصص تغذیه ورزشی می گوید: مکمل های ورزشی آنقدرها هم که مردم تصور می کنند مفید نیستند. الن کولمن متخصص تغذیه ورزشی و فیزیولوژیست ورزشی نیز می گوید: مکمل های ورزشی نه تنها هدر دادن پول است، حتی بدتر از آن است! زیرا که مصرف غیر اصولی و بیش از اندازه آن ها می تواند سلامتی شما را هم به خطر بیندازد.

حقیقت هایی درباره مکمل های ورزشی

خیلی ها فکر می کنند که مکمل های ورزشی مانند اسفناج کار می کند و دقیقاً "مانند ملوان زبل به طور ناگهانی قوی و خوش هیکل می شوند، ولی واقعاً اینطور نیست. بله، بعضی از مکمل ها در برخی از عملکردهای ورزشی آن هم در بعضی شرایط مؤثر هستند. یعنی بیشتر مکمل ها تنها در یک ورزشکار خاص و در یک وضعیت خاص مفید هستند.

کارشناسان بر این باورند: ورزشکاران می توانند پروتئین و آمینو اسیدهای لازم را از یک رژیم غذایی متعادل بدست آورند.

حتی یک ورزشکار که ۹۰ کیلو وزن دارد، فقط به ۱۵۰ گرم پروتئین در روز نیاز دارد. یک فرد به طور متوسط با وزن مثلاً " ۶۸ کیلو حدود ۸۸ گرم پروتئین در روز نیاز دارد. پس با این وصف در چنین شرایطی مواد غذایی می تواند پاسخگویی نیاز ورزشکار باشد. مواد غذایی به طور طبیعی ترکیب پیچیده ای از اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن را فراهم می کنند در حالی که مکمل ها اغلب بر یک یا دو نوع از اسیدهای آمینه تمرکز می کنند. بخ عقیده این کارشناسان مکمل های ورزشی باید برای شرایط خاص استفاده شود مانند زمانی که یک ورزشکار در پایان یک فصل خسته کننده است ولی باید به فعالیت خود ادامه دهد.

رایج ترین مکمل های ورزشی

کراتین

به نظر می رسد کراتین برای افزایش انرژی عضلات در فعالیت های شدید به بدن کمک می کند بر همین اساس مطالعات نشان داده است که به افرادی مانند دوندگان سرعتی کمک می کند. با این حال، اغلب دیده شده که از آن سوء استفاده می شود. به گفته دکتر کولمن: من اغلب دیده ام که دوندگان ماراتن از کراتین استفاده می کنند، اما نه تنها به آن ها کمکی نمی کند بلکه در واقع می تواند باعث اضافه وزن و کاهش سرعت آن ها شود.

بتاآلانین

این اسید آمینه در توقف و شروع یعنی توقف و استارت های ناگهانی که در رشته های مانند فوتبال و بسکتبال انجام می شود، خوب عمل می کند. مطالعات بیانگر آن است که بتاآلانین بهترین اثر را در ورزشکاران آموزش دیده دارد. یعنی این مکمل مختص ورزشکاران حرفه ای است.

پروتئین وی

به عقیده دکتر کلمن، پروتئین وی می تواند به عضله سازی کمک کند. به نظر می رسد که پروتئین وی بهتر از انواع دیگر پروتئین ها مانند سویا و یا کازئین عمل می کند. ورزشکاران ممکن است بلافاصله پس از ورزش برای کمک به ترمیم عضلات از آن استفاده کنند. اما پروتئین وی، پودری سریع الاثر نیست. بلکه در طول تمرینات دقیق عمل می کند.

کافئین

کافئین یک ماده ی بسیار رایج در مکمل های ورزشی است. چرا؟ به عقیده دکتر ایس: تولید کنندگان مکمل های غذایی، کافئین را دوست دارند! به این دلیل که احساس می کنید شما را آماده تمرین می کند و همین دلیل شما را ترغیب می کند تا از این مکمل بیشتر استفاده کنید. در واقع کافئین دارای مزایای فراوانی برای ورزشکاران است، دکتر کلمن نیز در این خصوص می گوید: کافئین مزایای فراوانی برای برخی از ورزشکاران دارد به عنوان مثال به ورزشکاران استقامتی کمک کند تا بیشتر به فعالیت شان ادامه دهند.

اما از آنجا که کافئین در همه جا وجود دارد، مانند مکمل ها، سودا، نوشابه های انرژی زا و شکلات انرژی زا، پس بدن به راحتی می تواند کافئین بیشتر از نیاز دریافت کند. یک ورزشکار با آمادگی بدنی خوب، به طور طبیعی می تواند قبل از مسابقه خودش را آماده مسابقه کند. اما اضافه کردن مقدار زیادی کافئین می تواند شما را بیش از حد دچار اضطراب و فشار کند. به هر حال اگر به دنبال مصرف یک محرک هستید، کافئین نسبت به دیگر محرک ها ریسک کمتری دارد.

تست های آزمایشگاهی نشان داده اند که برخی از مکمل های "طبیعی" نیز در واقع حاوی مواد مخدر، از جمله ضد احتقان ها و یا سایر محرک ها هستند که خطر تعامل با دیگر مواد مخدر را در برخواهند داشت.

خطرات ناشی از مصرف مکمل های ورزشی

محتاط باشید! جمله ی دو کلمه ای که همیشه باید به آن توجه کنید. زیرا این امکان وجود دارد، مکمل های ورزشی آنطور که به نظر می رسند، نباشند. بنابراین قبل از مصرف هر نوع مکملی همیشه مطمئن باشید مکمل واقعا" حاوی تمام مواد ذکر شده بر روی برچسب باشد، مواد اضافی و هورمونی نداشته باشد و دارای دوز مناسب باشد.

دکتر کلمن در خصوص صنعت مکمل های ورزشی می گوید: صنعت مکمل، صنعت وحش است! برای ورزشکاران حرفه ای، مکمل های آلوده می تواند پایان خط باشد، چه خط زندگی و چه خط ورزش حرفه ای.

نحوه استفاده ایمن از مکمل های ورزشی

هیچ وقت منکر این واقعیت نمی شویم که مکمل ها می توانند عملکرد برخی از ورزشکاران را بهبود ببخشند و همچنین شرکت های تولید کننده خوبی هم وجود دارند. اما از آنجا که خطرات ناشی از مکمل ها واقعی و جدی هستند، شما باید همیشه مراقب باشید. سعی کنید قبل از مصرف و قبل از خرید هر نوع مکملی با یک فرد متخصص یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

بدانید که چرا می خواهید مکمل مصرف کنید، یعنی دلیل داشته باشید، خیلی از ورزشکاران متأسفانه هیچ دلیل منطقی غیر از اینکه "می خواهم قوی شوم" برای مصرف مکمل ندارند! هرگز یک مکمل را به دلایل مبهم مانند "افزایش انرژی" مصرف نکنید. دقیقاً بدانید چه هست و چگونه کار می کند و چگونه به شما کمک خواهد کرد و آیا شما را به هدفتان می رساند؟ در کنار این موارد سعی کنید به دنبال مکمل های با کیفیت مناسب باشید. تولید کنندگان معتبر مکمل های تولید شده را قبل از اینکه روانه بازار کنند، در آزمایشگاه های مستقل تست کرده اند. دقت کنید که مکمل ها تأیید شده توسط آزمایشگاه و یا NSF بین المللی باشد.

در پایان

حتی مصرف بیش از حد مکمل هایی با کیفیت بالا، هم اتلاف پول است و هم می تواند خطرناک باشد. مکمل ها را برای درست کردن سبک زندگی ناسالم خود استفاده نکنید، یعنی اگر شما عادت های بدی دارید و یا خوب غذا نمی خورید، پس مکمل برای شما مفید نیست. اکثر کسانی که روی اصولی مانند استفاده از یک رژیم غذای سالم و استراحت کافی تمرکز می کنند، خیلی بیشتر در عملکرد ورزشی موفق تر خواهند بود تا کسانی که فقط مکمل مصرف می کنند.