

امروزه بدنسازی و پرورش اندام به یکی از پرطرفدارترین رشته های ورزشی بین جوانان تبدیل شده است و اکثر جوانانی که در این رشته فعالیت می کنند آرزو دارند اندامی زیبا و پرچم داشته باشند. متاسفانه در بسیاری موارد برای این که در زمان کوتاه و با زحمت کم به اندام مورد علاقه خود برسند حاضرند هر کاری انجام دهند ، حتی اگر مصرف کیلویی دارو باشد. مشکل از جایی آغاز می شود که برای ساختن بدن علاوه بر ورزش ، افراد به دارو متوسل می شوند و آن را جزئی از فرآیند عادی بدنسازی می دانند.

اگر شما هم اهل ورزش پرورش اندام بوده باشید، احتمالاً گاهی به فکر استفاده از مکمل هایی که عضله ایجاد کرده و یا ظاهر تان را به اصطلاح روی فرم می آورند، افتاده اید. ولی آیا شیوه کار و تاثیر این مواد را بر بدن تان می شناسید؟



برخی از عوارض جانبی مصرف بی رویه و خودسرانه اینگونه مکمل ها (انواع پودر، قرص و کپسول) شامل این موارد است: دردهای پیچشی معده و عضله، تهوع، استفراغ و اسهال، افزایش وزن و کم آبی ، فشار خون و بروز آسیبهای جدی به کلیه ها، کبد ، قلب و... در ضمن بعضی مواد ترکیبی موجود در این مکمل ها باعث بروز واکنش های شدید حساسیتی نیز می شود.

نیاز به مکمل:



بدن به صورت طبیعی با مصرف غذاهای عادی معمولاً نیاز به مکمل های غذایی ندارد . فقط نکته قابل توجه این است که درصدی از ورزشکاران به علت اشتباه در انتخاب رژیم غذایی نمی توانند میزان لازم مواد غذایی را از غذاهای مختلف کسب کنند. چنانچه رژیم غذایی ورزشکار متعادل باشد همزمان با افزایش نیاز انرژی ورزشکاران، انواع مختلف غذا به همان نسبت افزایش یافته و اکثر نیازهای ورزشکاران تامین می شود. ممکن است که انتخاب نوع غذا توسط ورزشکار مناسب نباشد، بنابراین بهترین کار ، مصرف مکمل غذایی نیست بلکه انتخاب مناسب غذاهاست تا به کمک آنها عملکرد ورزشی بهتری داشته باشیم. در سالهای اخیر مصرف مکمل ها در ایران افزایش یافته است. آمارها نشان می دهد درصد زیادی از ورزشکاران برجسته و نیز ورزشکاران عادی از مکمل های ورزشی و غذایی مانند ویتامین ها و پروتئین ها استفاده می کنند که این آمار در رشته پرورش اندام بیش از ۸۵ درصد افرادی را شامل می شود. به طور عمده ورزشکاران از مکمل های حاوی ویتامین C ، آهن، ویتامین های گروه B ، ویتامین های E ، A ، و کلسیم بیش از سایر مکمل ها مصرف می کنند. مشکل اصلی در مصرف مکمل های ورزشی ، عدم نیاز بسیاری از ورزشکاران به این مکمل ها میباشد که ممکن است در بسیاری از موارد ضرر داشته و عملکرد ورزشی را نیز کاهش دهد. همچنین مشکل دیگر، خطر وجود مواد دوپینگی در مکمل های ورزشی است، بنابراین فقط برای ورزشکارانی که متخصصین پزشکی ورزشی و متخصصان تغذیه تجویز می کنند، استفاده از مکمل ها و آن هم از انواع مجاز قابل قبول می باشد .

افراد ناآگاه:



آمارها گویای آن است که اکثر صدماتی که ورزشکاران از مصرف اینگونه مکمل ها متحمل می شوند ناشی از بی اطلاعی و عدم داشتن آگاهی بوده که این امر باعث شده در باشگاه ها افراد به سبک های قدیمی تمرین کرده و به راحتی نیز از مکمل های غذایی و داروها استفاده کنند. متاسفانه در ایران برخلاف دیگر کشورهای پیشرفته عموماً پزشک

متخصص و صاحب نظر وجود ندارد و در اکثر موارد دوره های تجویز شده یا توسط هم باشگاهی ها صورت می گیرد یا توسط فروشندگان غیرمجاز مکمل و بی با افراط ناآگاه.

نکته: دارو و مکمل نامناسب از مهم ترین مواردی است که متاسفانه در ایران چندان به آن اهمیت داده نمی شود. مصرف میزان نامناسب دارو یا مکمل از مهم ترین دلایل عدم تناسب بدن ورزشکار و از آن مهمتر اصلی ترین دلیل عوارض بسیار شدید است. برای مصرف هر دارویی بسته به انتظار از آن دارو یک میزان علمی وجود دارد که با توجه به بدن، سن، وزن، قد و فاکتورهای دیگر (نظیر حجم توده عضلانی یا میزان بافت چربی و ...) مشخص می شود. میزان مصرف بیش از حد مجاز ، اصلی ترین عامل مرگ و میر و بروز مشکلات جبران ناپذیر در بدنسازان و پاورلیفتینگ کاران حرفه ای در سال های اخیر بوده است..

مکمل های غیر مجاز:



به طور کلی بیش از ۹۰۰ نوع مکمل در جهان تولید می شود که دوسوم آنها تأثیرات چندان زیادی در ورزشکاران ندارد . در مطالعه ای که از سوی یک گروه مستقل از شرکت های داروسازی در سراسر جهان انجام شد ، تعداد بسیار زیادی از مکمل های رایج (مجاز) مورد آزمایش قرار گرفت و پس از انجام آزمایش ها مشخص شده، یک چهارم این مکمل ها مشکلات عمده ای دارند. در برخی از این مکمل ها محتویاتی که روی برجسب نوشته شده بود با محتویات درون مکمل همخوانی نداشت. در برخی از آنها محتویاتی وجود داشت که میزان آنها بیشتر از حد مجاز بوده است. در برخی هم به

باسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان



سازمان غذا و دارو

پودرها و

مکمل های ورزشی



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

نشانی: رفسنجان - بلوار آیت الله طالقانی نبش کوچه شماره ۲۲

تلفن: ۵ - ۳۴۲۸۲۷۰۴ - ۰۳۴ و ۱۴۹۰

نمابر: ۳۴۲۸۲۷۰۶ - ۰۳۴

نشانی الکترونیک: <http://fdo.rums.ac.ir>

۲ - هیچگاه تحت تأثیر حملاتی مانند - این مکملها بی اثرند ، خالص نمی باشند و ... - قرار نگیرید ، زیرا مندرجات روی بسته بندی مکمل های دارای مجوز ، معتبرتر از توصیه برخی اطرافیان و یا افراد سودجو می باشد.

۲ - تنها محل معتبر و مجاز تهیه داروها و مکمل های ورزشی و غذایی داروخانه می باشد و هیچ یک از فروشگاه ها و یا باشگاه های ورزشی اعم از بدنسازی ، آمادگی جسمانی و ... صلاحیت نگهداری و عرضه دارو و یا هرگونه مکمل دیگری را دارا نمی باشند .

۴ - بعد از رعایت کلیه موارد ذکر شده و در صورت تمایل به استفاده از مکمل حتماً قبل از مصرف با پزشک داروساز و یا متخصص تغذیه مشورت نمایید. همچنین کارشناسان معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان با شماره تماس ۰۵ - ۳۴۲۸۲۷۰۴ و ۳۴۲۸۰۰۴۵ آماده پاسخگویی به سوالات شما در این زمینه می باشند.

هدف اصلی ورزش ، حفظ و ارتقاء

سلامتی است ، لذا پرداختن به

ورزشی که با مصرف مواد مختلف و

فاقد مجوز ، سلامتی را به خطر

می اندازد عاقلانه نیست ...

در صورت داشتن شکایت و یا مشاهده هر گونه تخلف

به معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی

رفسنجان به آدرس بلوار آیت الله طالقانی

نبش کوچه ۲۲ مراجعه و یا با شماره تلفن ۱۴۹۰ و یا

۰۵ - ۳۴۲۸۲۷۰۴ تماس حاصل نمایید.

جای ترکیبات طبیعی که روی مکمل نوشته شده بود، مشابه صنعتی همان ترکیب وجود داشت. البته همانطور که گفته شد این مطالعه در مورد مکملهای مجاز صورت گرفته بود و در خصوص مکمل های تقلبی وضعیت به مراتب بدتر است. برآوردها نشان می دهد در حال حاضر بخش عمده ای از مکمل های ورزشی که در بازار داخلی عرضه می شود از مبادی غیرقانونی به صورت قاچاق وارد کشور می شود ، ضمن این که بخش عمده ای از مکمل های قاچاق نیز تقلبی است و متأسفانه در برخی مراکز مانند باشگاه ها و فروشگاه ها شاهد فروش مکمل های ورزشی بدون مجوز هستیم.

بد نیست بدانید گردش مالی دارو و مکمل تقلبی و قاچاق در کشور سالانه بالغ بر چند صد میلیارد تومان است که این خود اصلی ترین دلیل قاچاق دارو و مکمل می باشد و توصیه هایی که از طرف افراد مختلف می شود تنها به صرف منافع مالی بوده که این خود هوشیاری ورزشکاران و عدم اعتماد به چنین افرادی را می طلبد.

***** نکاتی در خصوص مکمل های ورزشی *****

در مصرف انواع مکمل های ورزشی و غذایی دقت کافی داشته و از انواع مکمل های غیر مجاز استفاده ننمایید زیرا این مواد به دلیل مشخص نبودن تولیدکننده واقعی و شرایط نگهداری می توانند باعث ایجاد عوارض جانبی خطرناک شوند. روش شناسایی مکمل های مجاز از غیر مجاز به این شرح می باشد :

۱ - مکمل های ورزشی وارداتی مجاز علاوه بردارای بودن مشخصات کامل دارای برجسب فارسی نویس اصالت حاوی کد رهگیری ۱۶ رقمی ، شماره سری ، تاریخ انقضاء و .. مانند شکل زیر و مکمل هایی که در داخل کشور تولید می شوند حاوی مشخصات کامل شرکت تولید کننده ، تاریخ تولید و انقضاء و پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشند .

