

مهمترین ویتامین ها برای بدنسازان

ویتامین هایی که محلول در آب باشند (به استثنای ویتامین C) به طور کلی از ویتامین های B و B کمپلکس تشکیل شده اند که عبارتند از.



ویتامین هایی که محلول در آب باشند (به استثنای ویتامین C) به طور کلی از ویتامین های B و B کمپلکس تشکیل شده اند که عبارتند از.

بهترین ویتامین ها برای بدنسازان

ویتامین هایی که محلول در آب باشند (به استثنای ویتامین C) به طور کلی از ویتامین های B و B کمپلکس تشکیل شده اند که عبارتند از: تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین (B3)، پیریدوکسین (B6)، فولات، کوبالامین (B12)، بیوتین و اسید پانتوتیک. از آنجا که این ویتامین ها محلول در آب هستند و در نتیجه سخت وارد بافت های چربی می شوند، در بدن ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آن از بدن خارج می شود. این یعنی معمولاً مشکل مسمومیت پیش نمی آید و این ویتامین ها باید به طور پیوسته در رژیم غذایی بدنسازان وجود داشته باشد.

۱) کوبالامین (ویتامین B12)

گرچه این ویتامین عملکردهای مختلفی دارد، آندسته از فوایدی که می تواند برای بدنسازان مفید باشد شامل متابولیسم کربوهیدرات و حفظ بافت های سیستم عصبی است (نخاع و عصب هایی که پیام ها را از مغز به بافت های عضلانی می رسانند). تحریک عضلات از طریق عصب ها یک قدم مهم در انقباض، هماهنگی، و رشد عضلات به حساب می آید.

ویتامین B12 فقط از مواد غذایی با منشأ حیوانی به دست می آید؛ در نتیجه برای بدنسازانی که از رژیم های غذایی گیاهخواری استفاده می کنند، لازم است که با پزشک خود در مورد مصرف مکمل های این ویتامین مشورت کنند. درواقع، بین بدنسازان معمولاً تزریق های B12 شایع است، چه گیاهخوار باشند چه نباشند، چون اکثر آنها باور دارند که این ویتامین عملکرد آنها را تا حد زیادی تقویت می کند.

۲) بیوتین

گرچه تحقیقات تغذیه ورزشی بسیار کمی در مورد بیوتین انجام گرفته است، اما به خاطر عملکردهای مهمی که در متابولیسم آمینواسید و تولید انرژی از منابع مختلف دارد، جزء لیست ۱۰ ویتامین برتر برای بدنسازان قرار می گیرد. این ویتامین همچنین تنها ویتامینی است که بدنسازان برای مصرف کافی از آن دچار مشکل می شوند.

دلیل اینکه بدنسازان ممکن است با بیوتین مشکل پیدا کنند این است که این ویتامین می تواند با ماده ای به نام آویدین (Avidin) متوقف شود. آویدین در سفیده تخم مرغ خام یافت می شود و یکی از مواد غذایی اصلی برای خیلی از بدنسازان است. درواقع، بدنسازانی که سفیده تخم مرغ خام می خورند یا تخم مرغ خود را قبل از خوردن خوب نمی پزند، اگر مقدار تخم مرغ مصرفی آنها بیشتر از ۲۰ عدد در روز باشد، ممکن است با مشکلات رشد و کمبود بیوتین مواجه شوند. خوردن تخم مرغ خام همچنین می تواند منجر به عفونت های باکتریایی شود که خطرات و عواقب بسیار جدی برای سلامتی فرد دارد.

۳) ریبوفلاوین (ویتامین B2)

ریبوفلاوین در سه وضعیت به تولید انرژی کمک میکند: ۱) متابولیسم گلوکز، ۲) اکسیداسیون اسیدهای چرب و ۳) انتقال یونهای هیدورژن از طریق چرخه کرب (Kreb). مسئله ای که می تواند خیلی مورد علاقه بدنسازان باشد این است که ریبوفلاوین تقریباً با متابولیسم پروتئین در ارتباط است. درواقع، رابطه بسیار قوی بین حجم عضلانی بدن و مصرف ریبوفلاوین در رژیم غذایی وجود دارد.

طبق تحقیقات انجام شده، مشخص گردیده که خانم ها برای برگرداندن سطح ریپوفلاوین موجود در خون به سطح طبیعی، باید مقدار بیشتری ریپوفلاوین در طول روز مصرف کنند. تحقیقات دیگر همچنین نشان داده است که مکمل ریپوفلاوین قابلیت تحریک پذیری ماهیچه ها را بالا می برد که برای ورزشکاران از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۴) ویتامین A

اکثر ما می دانیم که ویتامین A به تقویت بینایی کمک می کند، اما این ویتامین می تواند فواید دیگری هم برای بدنسازان داشته باشد. اول از همه اینکه، ویتامین A در سنتز پروتئین اهمیت بسیار زیادی دارد که مهمترین پروسه در رشد عضلانی است. دوم اینکه ویتامین A در تولید گلیکوژن نیز دخیل است، که انرژی ذخیره در بدن برای تمرینات شدید است.

مشکل وضعیت ویتامین A در بدنسازان دوبرابر است. اول به این دلیل که رژیم های غذایی ما ایرانی ها معمولاً مقدار کمی ویتامین A در خود، دوم اینکه فعالیت فیزیکی شدید (که جذب ویتامین A را دشوار می کند) و رژیم غذایی کم چرب معمولاً میزان این ویتامین را در بدنمان به مخاطره می اندازد. بنابراین حین مسابقات باید بسیار مراقب مصرف ویتامین A خود باشید.

۵) ویتامین E

ویتامین E آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و این یعنی می تواند به خوبی از غشای سلولها محافظت کند. این مسئله اهمیت ویژه ای دارد چون بسیاری از فرایندهای متابولیک که در بدن اتفاق می افتد، ازجمله تجدید قوا و رشد سلول های عضلانی، به سلامت غشای سلولها بستگی دارد.

احتمالاً این روزها درمورد آنتی اکسیدانها در اخبار زیاد شنیده اید و تحقیقات پشت سر هم فواید این مواد را به اثبات می رسانند. آنتی اکسیدان ها به طور خاص به کاهش تعداد رادیکال های آزاد در بدن کمک میکنند. رادیکال های آزاد فراورده های فرعی تنفس سلولها هستند اما جمع شدن رادیکال های آزاد می تواند منجر به تغییرات و تخریب سلولی (و حتی سرطان) شود.

۶) نیاسین (ویتامین B^۳)

این ویتامین تقریباً در ۶۰ فرایند متابولیک بدن که مربوط به تولید انرژی است دخالت دارد و به خاطر اهمیتی که برای تامین سوخت تمرینات دارد، برای بدنسازان بسیار پرفایده است. اما متأسفانه در بدن بدنسازان پس از تمرین میزان بالایی نیاسین یافت می شود و این به آن معناست که ورزشکاران نسبت به افراد غیرورزشکار به مقدار بسیار بیشتری از این ویتامین نیاز دارند. از طرف دیگر، خبر خوب درمورد این ویتامین این است که حتی اگر یک رژیم غذایی مقدار کمی نیاسین در خود داشته باشد، بدن می تواند آنرا از تریپتوفان اسیدهای آمینه که به مقدار زیاد در گوشت بوقلمون وجود دارد، به دست آورد.

اکثر بدنسازان با نوعی نیاسین به نام اسید نیکوتین آشنایی دارند که منجر به اتساع و گشادسازی عروق می شود و می تواند به بدنسازان حرفه ای موقع مسابقات کمک کند که رگ های بیشتر و برجسته تری داشته باشند. اما این نوع ویتامین نیاسین نباید به هیچ وجه حین تمرین مورد استفاده قرار گیرد؛ مقدار بسیار بالایی اسید نیکوتین (۵۰-۱۰۰ mg) توانایی بدن را در تحرک و چربی سوزی مختل می کند.

۷) ویتامین D

ویتامین D نقش بسیار مهمی در جذب کلسیم و فسفر ایفا می کند. کلسیم برای انقباض عضلانی بسیار مهم است. اگر مقدار کافی کلسیم برای عضلات مهیا نباشد، انقباض کامل و خوب برای بدنساز مقدور نخواهد بود. البته، کلسیم برای تراکم استخوانها نیز لازم است که باید از بافت های عضلانی نیز محافظت کرده و تکیه گاهی برای انقباض عضلانی باشد. فسفر را هم فراموش نکنید. فسفر نیز به انقباض عضلانی سریع و قوی کمک میکند که در اکثر حرکات وزنه برداری بسیار ضروری است. فسفر همچنین برای سنتز آدنوزین تری فسفات نیز لازم است، مولکول سرشار از انرژی که حین انقباض توسط سلول های عضلانی مصرف می شود.

۸) تیامین (ویتامین B^۱)

این ویتامین جزء ویتامین هایی است که برای متابولیسم پروتئین و رشد بسیار حیاتی است. همچنین در ساخت هموگلوبین،

پروتئینی که در گلوبول های قرمز خون یافت می شود و اکسیژن را در سراسر بدن منتقل می کند، نیز دخیل است. انتقال اکسیژن برای عملکرد بدنسازان اهمیت بسیار زیادی دارد و هرچه شدت و زمان تمرین بیشتر می شود، اهمیت آن نیز چندبرابر می شود.

طبق تحقیقات انجام گرفته، تیامین یکی از معدود ویتامین هایی است که اگر به صورت مکمل مورد استفاده قرار گیرد، عملکرد را ارتقاء می بخشد و برای ورزشکاران شدیداً مورد نیاز است. نه تنها این، نیاز به تیامین مستقیماً با مصرف کالری ها نیز در ارتباط است. هرچه تناوب تمرینات شما بیشتر باشد، شدت و مدت زمان آن بیشتر باشد، به مقدار بیشتری تیامین نیاز دارید.

۹) ویتامین C (اسید آسکوربیک)

تعجب کردید نه؟ اکثر ورزشکاران تصور می کنند که ویتامین C چه تاثیری می تواند در موفقیت آنها داشته باشد. این ویتامین که بیشترین تحقیقات درمورد تغذیه ورزشکاران روی آن انجام گرفته است، نشان داده که می تواند به طرق مختلف برای بدنسازان مفید باشد.

اول اینکه ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که از سلول های عضلانی در برابر تخریب های رادیکال های آزاد محافظت می کند و در نتیجه ریکاوری و رشد را ارتقاء می بخشد.

دوم اینکه، اسید آسکوربیک در متابولسیم آمینواسیدها نیز دخالت دارد، به ویژه در ساخت کلاژن. کلاژن ماده تشکیل دهنده اصلی بافت های پیوندی است که استخوانها و عضلات را در کنار یکدیگر قرار می دهد. ممکن است این مسئله به نظرتان چندان مهم نیاید، اما هرچه وزنه های سنگینتری در تمرینات خود استفاده کنید، فشاری که روی بدنتان وارد میکنید بسیار بیشتر خواهد شد. وقتی بافت های پیوندی به اندازه لازم سالم و قوی نباشند (مشکلی که معمولاً در مصرف کننده های استیروئید دیده می شود) احتمال بروز آسیب دیدگی به طور قابل توجهی بالا می رود.

و سوم اینکه ویتامین C به جذب آهن نیز کمک میکند. آهن برای کمک به اکسیژن برای چسبیدن به هموگلوبین خون بسیار لازم است. بدون انتقال کافی آهن در خون، عضلات در فقدان اکسیژن قرار می گیرند و توانایی شما برای تمرین به میزان زیادی پایین می آید.

چهارم اینکه، اسید آسکوربیک همچنین به ساخت و آزادسازی هورمون های استیروئیدی کمک می کند که می تواند شامل هورمون آنابولیک مهم برای بدنسازان یعنی تستوسترون نیز شود.

و آخر از همه اینکه، ویتامین C یکی از ویتامین هایی است که قابلیت محلول در آب بسیار بالاتری دارد. به عبارت دیگر، این ویتامین خیلی سریع در آب پخش می شود. از آنجا که قسمت عمده سلولهای عضلانی از آب تشکیل شده است، هرچه بدنساز بدن عضلانی تری پیدا می کند، ویتامین C بیشتر پراکنده می شود و غلظت این ویتامین بسیار مهم در بافت های بدن کمتر می شود. در نتیجه مصرف ویتامین C برای بدنسازان اهمیت بسیار زیادی پیدا میکند.

یک کمکی در حق خودتان بکنید و رژیم غذایییتان را خوب ارزیابی کنید و مطمئن شوید که در برنامه غذایی روزانه به میزان کافی از این ویتامین های مفید بهره می گیرید و اگر متوجه کمبودی شدید حتماً با پزشکتان در این رابطه مشورت کنید.