

هشدار درباره مکمل‌های ورزشی

تماشای عکس‌ها و تصاویر افراد روی جعبه‌ها و بسته‌های مکمل‌های ورزشی، با اندامی ورزیده، عضلاتی به هم پیچیده و خوش‌فرم، بسیار اغواکننده است و خوش‌فرم، بسیار اغواکننده است



جام جم آنلاین: تماشای عکس‌ها و تصاویر افراد روی جعبه‌ها و بسته‌های مکمل‌های ورزشی، با اندامی ورزیده، عضلاتی به هم پیچیده و خوش‌فرم، بسیار اغواکننده است تا جایی که بسیاری از کسانی را که سودای ورزش حرفه‌ای را در سر می‌پرورانند، به جایی می‌رساند که بخواهند با استفاده از این مکمل‌ها که می‌تواند داروی خوراکی به شکل قرص یا پودر یا داروی تزریقی باشد، بدون تلاش و زحمت زیاد، در مدتی کوتاه به نتیجه مطلوب برسند.

واقعیت این است که افرادی که به منظور حفظ سلامتی شان ورزش می‌کنند و چه ورزشکاران حرفه‌ای، باید سعی‌شان این باشد که نیازهای تغذیه‌ای و انرژی‌زایی خود را از طریق الگوی تغذیه‌ای درست و متعادل تامین کنند. در واقع داشتن یک برنامه تغذیه‌ای مطلوب، استراحت و خواب کافی، تمرین برای کسب آرامش و تمدد اعصاب و پرهیز از مواد زیان‌آوری چون الکل و دخانیات در کنار انجام تمرین‌های منظم و برنامه‌ریزی شده برای تقویت عضلات و ثابت نگه داشتن وزن، تحت نظر یک پزشک و مربی با تجربه، بهترین و موثرترین جایگزین برای مکمل‌های ورزشی هستند.

با این حال در برخی شرایط که یک ورزشکار در دوره‌های فشرده آمادگی جسمانی قرار دارد یا تحت یک برنامه فشرده، زمان کافی برای تامین تمام نیازهای تغذیه‌ای‌اش ندارد، می‌تواند تحت نظر یک متخصص تغذیه و البته پزشک ناظر بر گروه ورزشی، از برخی از مکمل‌ها، به طور مطلوب بهره ببرد.

مکمل‌هایی که مجاز هستند

این روزها با افزایش آگاهی ورزشکاران، استفاده از مکمل‌های استروئیدی یا هورمونی، نسبت به گذشته کاهش یافته است، ولی مکمل‌های ویتامینی و کربوهیدراتی و نیز مکمل‌های نیروزایی مشتق از اسیدهای آمینه همچون کراتین و کراتینین در صورت استفاده اصولی تحت نظر متخصص تغذیه در شرایط خاص به ورزشکاران حرفه‌ای توصیه می‌شود.

دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره به «جام‌جم» می‌گوید: زمانی که یک ورزشکار تحت فعالیت ورزشی سنگین است و به نوعی نمی‌تواند تمام نیازهای تغذیه‌ای‌اش را در یک مدت کوتاه تامین کند، می‌توانیم استفاده از دو دسته مکمل ورزشی را به او توصیه کنیم. یک دسته از این مکمل‌های تغذیه‌ای، ویتامین‌ها، منابع آهن، کلسیم، پتاسیم و روی، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها هستند. دسته دیگر، مکمل‌های نیروزا هستند که منشأ مغذی‌شان می‌تواند کافئین، جینسینگ، کراتین و کراتینین باشد که در مورد آخر مشتق از اسیدهای آمینه هستند؛ البته نکته قابل توجه در اینجا آن است که اگر استفاده بی‌رویه و نابه‌جا از این دسته مکمل‌ها صورت بگیرد، می‌تواند اثرات منفی جبران‌ناپذیری را روی سلامت شخص به جا گذارد.

مراقب اثرات کراتین بر کلیه‌ها باشید

کراتین‌ها موادی مشتق از اسیدهای آمینه هستند که قدمت استفاده از آنها به 170 تا 180 سال پیش در اولین المپیک آتن باز می‌گردد.

دکتر کشاورز با تأکید بر این‌که این مکمل‌ها، مواد نیروزایی هستند که روی 70 تا 80 درصد ورزشکاران، پاسخ مطلوبی از حیث انرژی‌زایی و کمک به عضله‌سازی به جا می‌گذارد، اضافه می‌کند: این مکمل‌ها نباید بی‌رویه مصرف شود، چراکه مصرف زیاد آن منجر به تولید سنگ‌های کلیه مقاوم به درمان می‌شود. به گفته وی اگر میزان کراتین مصرفی بر حسب سن، جنس و وزن مصرف‌کننده، توسط یک متخصص تغذیه تنظیم نشود، تبعات بعضاً جبران‌ناپذیری، بخصوص طی مصرف طولانی‌مدت بر کلیه‌ها به جا خواهد گذاشت. نشانه مصرف بیش از اندازه کراتین هم می‌تواند عطش زیاد و مصرف مکرر آب و نوشیدنی‌ها باشد که در چنین شرایطی شخص باید مصرف آن را قطع کند.

دکتر کشاورز تأکید می‌کند: اصولاً به افراد زیر 18 سال، مصرف کراتین توصیه نمی‌شود. بعلاوه مصرف این ماده انرژی‌زا در دو نوبت به ورزشکاران توصیه می‌شود، یکی در روز مسابقات برای بهبود راندمان شخص و دیگری در دوره آمادگی جسمانی و بدن‌سازی که میزان آن نیز بر حسب جنس و وزن شخص متفاوت خواهد بود.

از اختلالات جنسی تا عقیمی

طي سال‌هاي اخير با افزايش آگاهي ورزشكاران، تمايل به مصرف داروهاي هورموني كه در طولاني مدت، منجر به عوارض جنسي؛ يعني اختلال در كارکرد بيضه‌ها، تحليل آلت تناسلي و نهايتاً عقيمي مي‌شود، بسيار کاهش يافته است.

دكتر آريا جنابي، فوق‌تخصص كلييه و عضو هيات علمي دانشگاه علوم پزشكي تهران نيز در اين باره مي‌گويد: متأسفانه يكي از اصلي‌ترين مشكلات در ارتباط با مصرف مكمل‌ها، استاندارد نبودن اين داروهاست. به بيان ديگر ورزشكاران بايد مكمل‌هايي را استفاده كنند كه پزشك ناظر بر گروه يا مجموعه ورزشي آنها را توصيه و تاييد كند و به علاوه تاييديه معاونت دارويي وزارت بهداشت را هم داشته باشند.

از سوي ديگر بسياري از اين مكمل‌ها به واسطه منشأ استروئيدي و در واقع هورموني كه دارند، عوارض جبران‌ناپذيري را به جا مي‌گذارند. از اصلي‌ترين عوارض اين مكمل‌ها، تاثيراتش روي سيستم جنسي و در واقع غدد ترشح‌كننده تستسترون (هورمون مردانه) است. افرادي كه از اين مكمل‌ها استفاده مي‌كنند، بتدريج با كم شدن ترشح هورمون مردانه در بدنشان دچار ناتواني جنسي و حتي عقيمي مي‌شوند.

فشار خون بالا، زنگ خطر جدي

دكتر جنابي اضافه مي‌كند: به طور كلي مكمل‌هاي مجاز هم تنها براي ورزشكاران حرفه‌اي و در مقاطعي كه در اوج فعاليت‌هاي ورزشي و عضله‌سازي هستند، توصيه مي‌شود. با اين حال ورزشكاران نبايد از ياد ببرند كه مصرف بي‌رويه اين داروها مي‌تواند منجر به افزايش فشار خون و نيز افزايش اوره و كراتين (دفع پروتئين) در خون منجر شود و اين عوامل نيز زمينه اختلال عملکرد در كلييه‌ها را فراهم مي‌كند. به همين دليل توصيه مي‌شود، ورزشكاراني كه مكمل‌هايي چون كراتين را مصرف مي‌كنند، به صورت دوره‌اي هر شش ماه يا يك سال آزمون‌شان خون بدهند تا متعادل بودن فاكترهاي خوني در آنها بررسي شود.

وي تاكيد مي‌كند. از آنجا كه نشانه‌هاي خطر كلييه‌ها، خيلي دير خودشان را نشان مي‌دهند، به همين دليل دادن آزمون‌هاي دوره‌اي خون براي ورزشكاران ضروري است. در عين حال ورزشكاران نبايد بي‌رويه، با انجام فعاليت‌هاي ورزشي سخت و مداوم به بدن خود فشار بياورند و از سوي ديگر نبايد يك دفعه و بدون رعايت يك شيب ملايم، ورزش را قطع كنند كه در هر دو صورت به كلييه‌ها آسيب وارد مي‌شود.

فراموش نكنيد كه هيچ مكمل غذايي يا ورزشي نمي‌تواند جايگزين يك رژيم غذايي سالم، خواب و استراحت كافي، برنامه ورزشي منظم و حساب شده و توانايي و مهارت‌هاي حسي و حركتي پرورش يافته ژنتيك و وراثتي در شما بشود.

پونه شيرازي
گروه سلامت