

## مکمل‌های ورزشی معجزه نمی‌کند



موضوع استفاده از مکمل‌های ورزشی، ذهن بسیاری از ورزشکاران را به خود مشغول می‌کند و گاهی آنها را بر سر دو راهی قرار می‌دهد. پودرها، قرص‌ها و نوشیدنی‌های مختلفی هستند که ادعا می‌شود تاثیر بسزایی در تقویت بدن ورزشکاران دارند.

جام جم آنلاین: موضوع استفاده از مکمل‌های ورزشی، ذهن بسیاری از ورزشکاران را به خود مشغول می‌کند و گاهی آنها را بر سر دو راهی قرار می‌دهد. پودرها، قرص‌ها و نوشیدنی‌های مختلفی هستند که ادعا می‌شود تاثیر بسزایی در تقویت بدن ورزشکاران دارند. گفته می‌شود برخی از این محصولات باعث چاقی، لاغری یا عملکرد بهتر هنگام ورزش می‌شوند.

آنچه مساله را پیچیده‌تر می‌کند، این است که این مکمل‌ها حاوی موادی است که حتی شاید نام آنها را نشنیده باشید بنابراین چطور خواهید فهمید چه چیزی برایتان مناسب است یا آن‌که باید آنها را مصرف کنید یا نه؟ قبل از این‌که درباره استفاده از مکمل‌های ورزشی تصمیم بگیرید، باید بدانید این مکمل‌ها اکسیرهای جادویی نیستند.

نباید انتظار داشته باشید، با مصرف این مواد و یکجا نشستن می‌توانید ماهیچه‌ها را تقویت کنید. باید مکملی پیدا کنید که با نوع فعالیت شما همخوانی داشته باشد و از آن به عنوان متعادل استفاده کرده و در عین حال، تمرین‌های ورزشی را به موازات آن دنبال کنید.

مکمل‌ها در بدن چه می‌کنند؟

مکمل‌های ورزشی به عنوان یک سوپاپ اطمینان در نظر گرفته می‌شوند تا مطمئن شویم بدن مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشد و آنچه شما از آن انتظار دارید، برآورده سازد.

اگر می‌خواهید بر توده عضلانی بیفزایید، باید کالری کافی دریافت کنید و ترکیبی از کربوهیدرات و اسیدهای آمینه مصرف کنید.

امکان تامین مواد از طریق غذا هم وجود دارد، اما در جوامع امروزی که اغلب وقت کافی نداریم، متوسل شدن به مکمل‌های ورزشی آسان‌تر است.

بایدها و نبایدها در مصرف مکمل‌ها

اگر مکمل‌ها درست استفاده شوند، مخاطره‌ای به همراه ندارند. قبل از این‌که هر گونه مکملی را مصرف کنید، خوب است تحقیقات کافی درباره محصول موردنظر انجام دهید و محصول خود را از تولیدکننده‌های معروف و قابل اطمینان تهیه کنید، زیرا آنها دانش و تجربه لازم را در تولید این محصولات دارند.

علاوه بر آن، باید مکمل را طبق دستورالعمل مصرف کنید و در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. مثلا مصرف کراتین اضافی برای کلیه‌ها و کبد سمی است و پروتئین زیادی تبدیل به چربی می‌شود.

با آن‌که انواع مختلفی از مکمل‌های ورزشی در بازار موجود است، بیشتر آنها به یکی از سه گروه مکمل‌های ماهیچه‌ساز، چربی‌سوز و انرژی‌زا تعلق دارند.

ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها از دیگر انواع مکمل‌ها هستند و برای افرادی که ورزش‌های سنگین انجام می‌دهند، قابل استفاده‌اند.

انواع اصلی مکمل‌های ورزشی

برای این‌که ماهیچه بتواند پس از تمرین انرژی از دست رفته خود را بازیابد و ترمیم شود از مکمل‌های پروتئینی یا ماهیچه‌ساز استفاده می‌شود. وزنه زدن نیاز بدن به پروتئین را افزایش می‌دهد.

اگر پروتئین کافی دریافت نکنید، بافت ماهیچه‌ای را از دست می‌دهید و دوره نقاهت شما طولانی می‌شود و بدن ماهیچه‌ها را برای

به دست آوردن انرژی تجزیه می‌کند.

یکی دیگر از مکمل‌ها، مکمل کراتین است. شواهد علمی قوی وجود دارد که نشان می‌دهد کراتین می‌تواند نیرو و اندازه عضلات را افزایش دهد.

کراتین به طور طبیعی از سه اسید آمینه در بدن ساخته می‌شود و در گوشت قرمز و ماهی نیز یافت می‌شود، اما مقدار آن در این غذاها برای ماهیچه‌سازی کافی نیست و به همین علت به مکمل آن نیاز پیدا می‌کنید.

مکمل‌های چربی‌سوز، ترکیبی از گیاهان و مواد محرکی است که به طور مختصر دمای بدن را افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند، هنگام تمرین کالری بیشتری بسوزانید.

از آنجا که تمرین منظم و رژیم غذایی سالم هم می‌تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد، بنابراین استفاده از این مکمل‌ها هنوز مورد تردید است.

مکمل‌های انرژی‌زا که اغلب به صورت نوشیدنی تولید می‌شوند، برای تمرین‌های طولانی‌مدت مناسب است. این محصولات از کربوهیدرات تشکیل شده است و باعث کاهش خستگی و افزایش استقامت می‌شود.

اسیدهای آمینه باعث می‌شود بدن هورمون رشد ترشح کند که به نوبه خود از تجزیه ماهیچه هنگام تمرین جلوگیری می‌کند و ترمیم آن را سرعت می‌بخشد.

آنتی‌اکسیدان‌ها ایمنی طبیعی بدن را در برابر بیماری‌ها افزایش می‌دهد. آنها رادیکال‌های آزاد را که در اثر تمرینات ورزشی سنگین مانند وزنه زدن ایجاد شده و موجب نابودی سلول می‌شود، از بین می‌برند.

مکمل‌ها اکسیرهای جادویی نیستند و نباید انتظار داشته باشید با مصرف این مواد و یکجا نشستن می‌توانید ماهیچه‌ها را تقویت کنید، بلکه باید تمرین‌های ورزشی را به موازات آن دنبال کنید. کازئین، پروتئین دیگری است که در مکمل‌ها یافت می‌شود.

هضم این پروتئین هفت تا هشت ساعت طول می‌کشد، به همین دلیل بهترین زمان مصرف آن نیم ساعت قبل از خواب است. این پروتئین هم به ترمیم و ساخت ماهیچه کمک می‌کند و تاثیر خوبی دارد.

نوشیدنی‌های ورزشی باعث تامین قند و نمک بدن در طول تمرین می‌شود. ترکیب آب، کربوهیدرات‌ها و الکترولیت‌ها آب از دست رفته بدن را بهتر از آب ساده جبران می‌کنند.

اگر برای تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن از رژیم غذایی طبیعی خود دچار مشکل هستید، می‌توانید از مولتی‌ویتامین استفاده کنید. البته ایده‌آل است که رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا به مولتی‌ویتامین نیاز نداشته باشید.

کمبود روی در بدن باعث اختلال رشد ماهیچه و ضعف سیستم ایمنی می‌شود. کسانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، به نسبت افراد غیرفعال به روی بیشتری نیازمندند زیرا باید گلبول‌های قرمز خون را تجزیه کنند و اسیدهای چربی را که در طول تمرین تولید شده است، متابولیزه کنند. (جام جم - ضمیمه سیب)

دکتر امیر شیروانی