

باید ها و نباید های مصرف مکمل در بدنسازی

- مکمل ورزشی چیست:

مکمل های ورزشی، مکمل های غذایی هستند که توسط بدنسازان، وزنه برداران و ورزشکاران برای کمک به رسیدن به حجم بدنی مورد انتظار، بهبود عملکرد بدنی و جبران برخی کمبود های غذایی استفاده می شود.

ورزشکاران حرفه ای با توجه به نوع ورزش، مدت زمان و شدت روزانه آن، نیاز بدنشان به مواد مغذی با رژیم غذایی معمولی برطرف نمی شود، در نتیجه نیاز به مصرف مکمل مناسب، در زمان مناسب و بر اساس شرایط فردی دارند.

- دسته بندی مکمل ها:

- ۱- موثر بر متابولیسم بدن : کراتین، ال- کارنیتین، بی کربنات سدیم، کافئین
- ۲- موثر بر تولید توده کم چرب بدن و عضله : آمینو اسید و پروتئین، بتا هیدروکسی بتامتیل بوتیرات، پیکولینات کروم
- ۳- موثر بر سلامت عمومی بدن : نیاسین، فولیک اسید، ویتامین ها

- عوارض مصرف نادرست مکمل ها

۱- ایجاد یا تشدید مشکلات کلیوی و کبدی (منع مصرف کراتین در مبتلایان به مشکلات کلیوی و کبدی)

۲- مشکلات گوارشی

۳- بهم خوردن تعادل آب و الکترولیت های بدن

۴- گرفتگی های عضلانی

۵- افزایش نامطلوب وزن

۶- مرگ ناگهانی حین ورزش (مشاهده این مورد در سال های اخیر افزایش یافته است)

۷- ابتلای مکرر به انواع عفونت ها به خصوص در مورد مکمل های تزریقی مثل استروئید ها (استروژن، تستوسترون، کورتیزول، پروژسترون، استرادیول)

علاوه بر موارد فوق، به دلیل عملکرد متفاوت انواع مکمل ها، در نتیجه تداخلات آن ها باهم و با برخی از داروها (که در ادامه به آن اشاره خواهیم کرد) مصرف خودسرانه و نادرست این مکمل ها مشکلاتی مانند ژنیکوماستی در آقایان، مشکلات قلبی عروقی، طاسی، اختلال ترشح هورمون رشد در نوجوانان و توقف رشد قدی (نوجوانان زیر ۱۸ سال سالم، در بالاترین سطح ترشح هورمون رشد قرار دارند و هیچ گونه نیازی به مصرف هورمون رشد و استروئید ها ندارند) و اکرومگالی (رشد غیرطبیعی یک اندام) را ایجاد خواهد کرد.

همچنین سو مصرف داروهایی مثل انسولین توسط ورزشکاران باعث کاهش سطح قند خون، کما و مرگ خواهد شد.

در نتیجه لازم است این مکمل ها حتما تحت نظر پزشک یا داروساز و پس از انجام آزمایش های لازم و تهیه از داروخانه، مصرف شوند.

- نکات مهم در کاهش عوارض مکمل ها:

- ۱- تهیه از منابع معتبر (داروخانه ها بهترین مرجع تهیه این مکمل ها هستند زیرا محصولاتی را ارائه می دهند که دارای مجوز و تحت نظارت وزارت بهداشت هستند).
- ۲- توجه به مناسب بودن مکمل برای شرایط فرد، برای مثال مکمل های حاوی مواد آنابولیک و پروهورمون ها برای بانوان مناسب نیستند.
- ۳- انتخاب بهترین مکمل با توجه به سن، جنسیت، نوع ورزش، بیماری زمینه ای و نه براساس قیمت.

- تداخل مکمل ها باهم

۱- مصرف همزمان روی، منیزیوم و کلسیم (پروتئین وی)

کلسیم از جذب روی و منیزیوم جلوگیری می کند.

۲- مصرف همزمان کراتین و گلوتامین

این دو ماده دارای حامل های یکسانی در بدن هستند و اگر همزمان مصرف شوند برای اتصال به حامل ها رقابت ایجاد می شود و فقط یکی از آن ها جذب حامل می شود. اگر مصرف هر دو ماده در رژیم ورزشی ضروری است، باید فاصله ۲ ساعت بین مصرف آن ها رعایت شود. (در بعضی رژیم ها توصیه شده گلوتامین قبل تمرین و قبل خواب و کراتین صبح ها بعد از تمرین مصرف شود که رعایت این فاصله از تداخل ذکر شده جلوگیری می کند.)

۳- آهن و ویتامین E

مواد موجود در مکمل های آهن، ویتامین E را از بین می برد.

۴- کافئین و کراتین

مصرف کافئین (موجود در نوشیدنی های انرژی زا، قهوه، چای، کاکائو) به همراه کراتین، عملکرد کراتین را کاهش می دهد. با توجه به زمان ماندگاری کافئین در بدن، باید بین مصرف کافئین و کراتین فاصله زمانی ۴ الی ۵ ساعت رعایت شود.

۵- روی و مس

این دو ماده نیز برای جذب در بدن رقابت دارند و در صورت مصرف همزمان فقط یکی از آن ها جذب می شود. مس ریزمغذی موجود در مواد غذایی همچون جگر، عدس، گوشت گاو، سیب زمینی و آجیل است. روی نیز علاوه بر مکمل های حاوی این ماده در گوشت قرمز و ماکیان نیز یافت می شود.

۶- منع مصرف همزمان E/C/A ,Yohimbe (افدرین، کافئین، اسپیرین)

افدرین، کافئین، اسپیرین موادی محرک هستند و برای کاهش وزن مصرف می شوند. مصرف همزمان این مواد با Yohimbe (مکمل گیاهی که برای کاهش وزن استفاده می شود) باعث افزایش فشار خون، ضربان قلب و کاهش عملکرد قلب می شود. در نتیجه بار تحمیل شده بر قلب حین ورزش افزایش یافته و می تواند منجر به حمله یا سکته قلبی شود.

۷- منع مصرف همزمان ال-کارنیتین E/C/A

مصرف افدرین با افزایش تولید گرما و کافئین با افزایش ادرنالین باعث افزایش لیپولیز (شکستن چربی های بدن) می شوند. همچنین برای شروع فرایند چربی سوزی، کافئین ضربان قلب را بالا می برد.

در مرحله بعد ال-کارنیتین نیز برای انتقال اسیدهای چرب ضربان قلب را بالا برده در نتیجه مصرف همزمان این مواد باهم خطر حمله قلبی را در ورزشکاران افزایش می دهد.

۸- منع مصرف همزمان ال-کارنیتین و Yohimbe

همان طور که قبلا توضیح داده شد، ال-کارنیتین باعث افزایش ضربان قلب می شود. Yohimbe نیز با افزایش میزان نورادرنالین خون، باعث قرار گرفتن قلب در حالت استراحت می شود. در نتیجه مصرف همزمان این دو ماده آسیب های قلبی را به همراه خواهد داشت.

۹- منع مصرف همزمان کراتین و کافئین

کراتین باعث احتباس آب در سلول می شود و فرد آب زیادی مصرف می کند. از طرفی کافئین باعث افزایش دفع مایعات بدن می شود. در صورت مصرف همزمان این دو ماده، با دفع آب از سلول های عضلات و افزایش غلظت کراتین، علاوه بر کم آبی بدن با گرفتگی عضلات نیز مواجه خواهیم شد. برای جلوگیری از این عارضه بهتر است فاصله زمانی ۴ الی ۵ ساعت بین مصرف این دو ماده ایجاد شود.

به عنوان یک اصل کلی، بهتر است از مصرف همزمان مکمل هایی که عملکرد متضاد با هم دارند، خودداری شود.

۱۰- منع مصرف همزمان پروهورمون ها و E/C/A و به طور کلی چربی سوز ها

چربی سوز ها باعث افزایش ضربان قلب می شوند، و پروهورمون ها (پیش ساز هورمون ها که در بدن توسط فرایندهای آنزیمی به هورمون های آنابولیک تبدیل می شوند، مانند اندروستندین، اندروستندیول، دهیدرواپی اندروسترون) به علت افزایش سطح تستوسترون در بدن باعث ایجاد تمایل به انجام تمرینات سخت می شوند و ضربان قلب را افزایش می دهد. مصرف همزمان این مواد باهم آسیب قلبی به همراه خواهد داشت.

- تداخل مکمل ها با دارو

۱- کلسیم و انتی بیوتیک های خانواده تتراسایکلین

کلسیم همراه با تتراسایکلین ترکیب پیچیده نامحلول ایجاد کرده و از جذب انتی بیوتیک جلوگیری می کند در نتیجه نباید همزمان مصرف شوند.

در صورت لزوم مصرف همزمان، کلسیم را می توان ۱ الی ۳ ساعت بعد از انتی بیوتیک مصرف کرد.

۲- امگا ۳، وارفارین و ویتامین K

امگا ۳ می تواند اثر وارفارین را خنثی کند.

ویتامین K نیز می تواند اثر ضدانعقادی وارفارین را مهار کند.

- نحوه صحیح مصرف همزمان مکمل ها

ورزشکاران می توانند در طول روز مکمل های مختلف که باهم تداخل ندارند را مصرف کنند و عملکرد خود در رسیدن به اهدافشان را بهبود بخشند.

۱- کراتین + بتا آلانین

کراتین باعث افزایش قدرت و حجم عضله می شود. بتا آلانین (یک نوع اسید آمینه غیرضروری) نیز با افزایش استقامت حین تمرین باعث می شود عضلات دیرتر به ناتوانی برسند (تجمع اسید لاکتیک در عضلات را حین تمرین کمتر می کند). با ترکیب این دو ماده، عملکرد فرد در تمرین بهبود می یابد و افزایش حجم و چربی سوزی نیز بیشتر می شود.

۲- کازئین + ترکیبات پروبیوتیک

کازئین (پروتئین موجود در شیر) پروتئینی است که به علت دیرهضم بودن جریانی مستمر از اسیدهای آمینه را ایجاد می کند و برای ریکاوری مناسب است. پروبیوتیک ها نیز باعث بهبود هضم و جذب این پروتئین می شوند.

۳- عصاره چای سبز + کافئین

اضافه کردن عصاره چای سبز به کافئین می تواند باعث افزایش متابولیسم بدن شود و کالری سوزی و در نتیجه چربی سوزی بیشتری را به همراه داشته باشد.

- بهترین زمان مصرف مکمل ها

۱- کراتین

طبق نظر متخصصان، مصرف ترکیبی از کراتین، کربوهیدرات و پروتئین حدود یک ساعت و نیم قبل از تمرین و همچنین بعد از پایان تمرین باعث ایجاد حالت آنابولیک می شود و از تجزیه عضلات جلوگیری می کند.

۲- مکمل های پروتئینی

- پروتئین وی: به علت جذب این پروتئین در زمان کوتاه، عضلات از آن برای رشد و ریکاوری استفاده می کنند. در نتیجه مصرف یک ساعت قبل از تمرین بهترین نتیجه را خواهد داشت.

- کازئین: این پروتئین دیرجذب است در نتیجه باید حدود ۳ الی ۴ ساعت قبل از تمرین مصرف شود تا بتوان همان اثر پروتئین وی را از آن گرفت.

۳- مکمل GAINER

این مکمل برای افزایش وزن و عضله استفاده می شود و بهترین زمان مصرف آن حدود نیم ساعت پیش از تمرین است.

۴- گلوتامین

مصرف استاندارد این مکمل ۲ تا ۳ وعده ۵ گرمی در طول روز است. یک وعده قبل از خواب به علت افزایش ترشح هورمون‌ها حین خواب. یک وعده حین تمرین ورزشی و وعده سوم صبح‌ها.

۵- BCAA

مصرف این مکمل حین تمرین ورزشی از دهیدراته شدن بدن جلوگیری می‌کند و بازدهی را در طول تمرین افزایش می‌دهد.

مصرف قبل از تمرین نیز مناسب است و از بدن درد، خستگی و افت انرژی پس از تمرین جلوگیری می‌کند.

مصرف پس از تمرین نیز باعث افزایش سرعت ریکاوری و عضله‌سازی می‌شود.