

رؤیای بدن سازی یا کابوس بدن سوزی

مصرف هورمون ها و مکمل های ورزشی آسیب زیادی برای سلامتی دارند

اهمیت تغذیه در ورزشکاران

فعالیت بدنی سنگین در ورزشکاران سبب می شود تا سوخت و ساز بیشتری نسبت به دیگران داشته باشند و برای تأمین انرژی، سلامت عمومی و بازیابی بدنشان نیاز به انرژی بیشتری از طریق غذا پیدا کنند.



مکمل های ورزشی

مکمل های ورزشی برای حمایت از نیازهای تغذیه ای ورزشکاران حرفه ای و افراد فعال طراحی شده اند تا از کمبودهای غذایی در آن ها پیشگیری شود.



ترکیبات مکمل ها

مکمل های ورزشی را می توان با اشکال مختلفی مانند پودر، قرص، ژل، آمپول و نوشیدنی در بازار پیدا کرد و معمولاً ترکیبی از کربوهیدرات ها، پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و گاهی چربی ها هستند.



عوارض شایع ترین مکمل های مصرفی در ورزشکاران

چه زمانی مکمل ها در دسترس می شوند؟

- در صورتی که مکمل تقلبی باشد و قاچاقی وارد کشور شده باشد.
- در صورتی که ورزشکار به مقدار مصرف روزانه خود که مربی مشخص کرده است یا روی بسته بندی محصول درج شده، توجه نکند.
- در صورتی که مکمل تاریخ مصرف گذشته باشد.

عوارض اورژانسی مکمل ها

مکمل ها در دُرهای مصرفی بالا می توانند عوارض جانبی مانند افزایش حرکات روده، آکنه، حالت تهوع، تشنگی، کاهش اشتها، خستگی و سردرد را به همراه داشته باشند.

۹۰ درصد

مردانی که از استروئیدهای آنابولیک استفاده می کنند، با افزایش غیرطبیعی هورمون تستوسترون در بدنشان ۹۰ درصد بیش از دیگران در معرض ابتلا به ناباروری هستند.

۱۸ تا ۳۵ سن شایع مصرف مکمل ها

افراد ۱۸ تا ۳۵ سال بیشترین مصرف کنندگان مکمل های ورزشی هستند.

بهترین زمان شروع مصرف مکمل ها

نمی توان زمان دقیقی برای شروع مصرف مشخص کرد. این موضوع به شرایط مختلفی مانند سن، فرد، نوع تغذیه و نوع و هدف ورزش بستگی دارد. به همین دلیل مهم است که بنا به صلاح دید مربی و پزشک مصرف شود. بهترین حالت این است که اگر فردی به صورت حرفه ای ورزش نمی کند از مصرف مکمل های بدن سازی خودداری کند.

واقعیت هایی که خیلی ها نمی دانند

«براندون لیریو» از بدن سازان حرفه ای که پیشینه چند دوره قهرمانی مسابقات بدن سازی حرفه ای مستر المپیا را دارد، می گوید: «بدن سازان حرفه ای و اینفلوئنسرهای فیتنس به شما دروغ می گویند که فقط با سخت کار کردن می توان بدنی مانند آرنولد شوارتزنگر ساخت. این اتفاق بدون استفاده از دارو و هورمون غیرممکن است. پس خودتان را بیخود وارد این وادی نکنید.» او همچنین از چند دروغ و بازاریگر می دیگر این افراد هم پرده برمی دارد:

مصرف آب کافی

مکمل های بدن سازی می توانند سبب افزایش تعریق و نیاز بیشتر بدن به آب شوند. بنابراین مهم است که به میزان کافی آب نوشیده شود.

استراحت به اندازه

بدن نیاز به استراحت مناسب دارد تا خود را در برابر تمرینات و فعالیت های سنگینی که به آن تحمیل می شود، بازیابی کند.

مواد غذایی طبیعی

به جای اعتماد به مکمل های بدن سازی باید بر تغذیه سالم و متوازن با مصرف مواد غذایی طبیعی مانند میوه ها، سبزیجات و منابع پروتئینی با کیفیت تمرکز داشت.

تمرینات مناسب

داشتن تمرینات منظم و متنوع در فعالیت های ورزشی می تواند به حفظ سلامت و کاهش عوارض جانبی مکمل ها کمک کند.

کنترل سلامتی

نظارت دقیق بر سلامتی و تغییراتی که در بدن رخ می دهد، می تواند به شناسایی زودهنگام هرگونه عوارض جانبی کمک زیادی بکند.

انتخاب محصولات معتبر

مکمل ها را باید از شرکت های معتبر خریداری کرد. این شرکت ها معمولاً محصولات خود را آزمایش و کیفیت و ایمنی آن ها را تضمین می کنند.

نظم در مصرف

مصرف منظم و متعارف مکمل ها در مدت طولانی به جای مصرف بیش از حد آن ها در زمانی کوتاه از عوارض جانبی آن ها کم می کند.

رعایت دستورالعمل ها

برروی بسته بندی مکمل ها دستورالعمل های استفاده درج شده است تا از مصرف زیاد آن ها خودداری شود.

مشاوره پزشکی

میزان و نوع مکمل مصرفی را باید یک پزشک متخصص تغذیه مشخص کند. پس پیش از هر تصمیمی باید از یک متخصص کمک خواست.

راهکارهایی برای مقابله با عوارض احتمالی مکمل ها

باید بیاد ببریم که مصرف مکمل ها در ورزشکاران ضروری است، ولی باید و نبایدهای بسیاری هم دارد که رعایت آن ها سبب می شود تا از عوارض جدی آن ها تا حد زیادی کاسته شود.

*استروئیدهای آنابولیک را که مشتقات شیمیایی تستوسترون هستند، پزشکان برای درمان اختلالات هورمونی و از دست دادن عضلات ناشی از شرایطی مانند بیماری های ایدز و سرطان تجویز می کنند. مصرف آن ها در ورزشکاران براساس جنسیت عوارض جانبی زیادی دارد.

مردان = طاسی، کاهش تعداد اسپرم، کوچک شدن بیضه ها و رشد سینه
زنان = افزایش رشد موهای زائد بدن، رشد موهای صورت، طاسی با الگوی مردانه و تغییر در چرخه قاعدگی

