



انواع مکمل های ورزشی

کاربرد و عوارض آن ها (۱)

مهندس لاله ستوده

کارشناس ارشد مهندسی صنایع غذایی

کارشناس واحد فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل

مرداد ۱۴۰۲

مکمل ورزشی نوعی مکمل غذایی است که با تشخیص
متخصص طب ورزشی یا متخصص تغذیه و با توجه به
کاربرد مکمل و نیاز ورزشکاران به ایشان توصیه می گردد.

انواع مکمل ورزشی

گیرها (مکمل های کربو پروتئینی)

مکمل های پروتئینی

مکمل کراتین

نوشیدنی های ورزشی

اسیدهای آمینه

مکمل های چربی سوز

اسنک های ورزشی

گیرها

کاربرد

- افزایش وزن
- افزایش توده عضلانی
- تامین ویتامین ها و مواد معدنی

مکمل های پروتئینی

کاربرد

- عضله سازی

مکمل کراتین

کاربرد

- افزایش انرژی
- افزایش قدرت
- افزایش حجم عضلات

نوشیدنی های ورزشی

کاربرد

- تامین انرژی
- حفظ قند خون در رنج مناسب
- تامین آب بدن
- جلوگیری از اسپاسم و گرفتگی عضلات

اسیدهای آمینه

کاربرد

- افزایش سطح انرژی و استقامت بدنی
- افزایش سرعت ریکاوری
- حفظ توده عضلانی

مکمل های چربی سوز

کاربرد

- افزایش متابولیسم پایه بدن
- افزایش سطح انرژی بدن
- بهبود عملکرد ورزشی

اسنک های ورزشی

کاربرد

- تامین کننده انرژی
- تامین کننده انرژی

عوارض مکمل ها

بطور کلی مکمل های ورزشی که حاوی ترکیبات مورد تایید FDA هستند و توسط شرکت های معتبری چون کارن تهیه و با نظارت متخصص تغذیه یا متخصص طب ورزشی، استفاده شوند عوارض جانبی بسیار کمی دارند.

ولی برخی از مکمل ها که حاوی ترکیبات غیر مجاز هستند می توانند عوارض جانبی جدی چون اختلالات هورمونی داشته باشند.

بنابراین برای به حداقل رساندن عوارض، حتما مکمل ها را با نظارت متخصص مربوطه از شرکت ها و داروخانه های معتبر تهیه کرده و دقت نمایید که برچسب اصالت و نشان سیب سلامت را دارا باشد.

شایع ترین عوارض مصرف مکمل ها

■ مشکلات گوارشی

- ✓ گینرها
- ✓ اسید آمینه گلوتامین
- ✓ مکمل های پروتئینی
- ✓ کراتین مونوهیدرات

■ حساسیت های پوستی

- ✓ پروتئین وی
- ✓ اسید آمینه بتا آلانین
- ✓ گینرها

■ ریزش مو (در افراد با سابقه ژنتیکی طاسی)

- ✓ کراتین مونوهیدرات

■ رقیق شدن خون (افزایش احتمال خونریزی)

- ✓ امگا ۳ در دوزهای بالا

■ افت فشار خون

- ✓ نیترات

■ تپش قلب، تنگی نفس و بی قراری

- ✓ کافئین

■ گز گز انگشتان دست و پا

- ✓ اسید آمینه بتا آلانین

لازم به ذکر است برخی مکمل های ورزشی حاوی ترکیبات غیرمجاز نظیر استروئیدهای آنابولیک هستند بدون ذکر روی لیبل، که با مصرف این مکمل ها ورزشکاران به نتیجه دلخواه می رسند ولی با صدمات جبران ناپذیر!!

بنابراین ضمن مشورت با متخصص دیصلاص مکمل ها را از داروخانه های معتبر تهیه نمایید.