عوارض مصرف خودسرانه مکمل ها ی بدنسازی

علت دیگری که تاکید می شود افراد به صورت خودسرانه مکمل ها را مصرف نکنند این است که بدن به طور طبیعی می تواند ۵ تا ۹ گرم پروتئین را در ساعت متابولیزه کند و چنین نیست که هراندازه که خواستیم وارد بدن کنیم ،در واقع بدن باید قدرت مصرف آن را داشته باشد در نتیجه وقتی از مقدار مورد نیاز بیشتر مصرف می شود مقدار اضافی آن موجب افزایش وزن، اختلال در کارکرد کبد، کلیه و حتی پوکی استخوان می شود.

این نوع مکمل ها بسته به اینکه در کدام یک از اندام های بدن ذخیره میشود می تواند اثرات سوء خود را در آن قسمت نشان داده و باعث بروز عوارض گردد اما بیشترین اثرات را در غدد لنفاوی، کبد و کلیه نشان داده است. برخی از مهمترین عوارض این مکملها عبارتند از:

۱.گرفتگی عضلات، تهوع، اسهال (کاهش توانایی ورزشی)

۲. اثرات مخرب مکمل ها بر اندام تناسلی

در مردان باعث بزرگ شدن پستان ها، ریزش مو و طاسی، تحلیل بیضه ها، در زنان کلفت شدن صدا، بزرگ شدن اندام تناسلی و افزایش موی بدن ،و ایجاد ناباروری در هردو جنس

۳. بروز آکنه شدید در هردو جنس

۴. بروز مشکلات کبدی، افزایش کلسترول بد، کاهش کلسترول خوب

۵. خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه

۶. انواع تومورها

۷. اعتیاد

۸. خطر عفونتهای ویروسی مثل ایدز و هپاتیت

(اگر از انواع تزریقی استروئیدها استفاده شود)

۹. پوکی استخوان

۱۰.دفع آب از بدن و بروز دهیدراسیون و نهایتا خطرات کما و مرگ.

مصرف مکمل های نیروزا بیشترین عامل مرگ و میر بدنسازان

مکمل های نیروزا از دیگر مکمل های بدنسازی است که به عنوان محرک ها هستند و باعث تحریک دستگاه عصبی مرکزی شده و به هیچ وجه مورد تایید نیست مصرف این مکمل موجب افزایش ضربان قلب، فشار خون، مهار اشتها، افزایش هوشیاری و حالت تهاجمی می شود که کافئین وآمفتامین نوع رایج این دسته مکمل ها است و مصرف آن موجب وابستگی دارویی یا اعتیاد می شود همچنین اختلالات قلبی عروقی، توهم، تشنج و حتی مرگ از دیگر خطرات مصرف آن است و بیشترین مرگ ورزشکاران و بدنسازان در اثر مصرف این دسته داروهای محرک است.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

اداره نظارت بر فرآورده های طبیعی ،سنتی و مکمل

بایـد ها و نبایـدهای مصرف مکمل های ورزشی



تهیه کننده: فریبا آرمان نیا
(کارشناس نظارت بر فرآورده های طبیعی ، سنتی و مکمل)

چاپ حافظ / ۳۳۶۸۶۵۵۲

آنچه در رابطه با مصرف مکمل ها باید بدانیم:

مکمل یعنی تکمیل کننده فاصله مقدار مورد نیاز بدن به مواد مغذی با مقدار مصرف ،و اگر فردی بیش از نیاز بدنش مواد مغذی مصرف کرده باشد به هیچ عنوان نباید از مکمل ها استفاده کند.

نکته اول: تعیین مقدار نیاز بدن به موادمغذی توسط خود فرد عملی نیست و تنها افراد متخصص می توانند تعیین کنند که هر فردی به چه مقداری از ماده مغذی نیاز دارد.

نکته دوم: مدت زمان مصرف مکمل نیز محدود است یعنی تا مدت خاصی که جبران کمبود بدن شود باید مصرف شود نه به صورت مادام العمر اما متاسفانه بسیاری از افراد در طولانی مدت به صورت خودسرانه از مکمل ها استفاده می کنند .

نکته سوم: اکثر مکمل ها شامل مواد غیرطبیعی است که اگر مورد نیاز بدن نباشد ضررهای زیادی برای بدن دارد. مکمل هایی که در بدنسازی به کار می رود بیشتر مکمل های تغذیه ای است که با هدف افزایش توده عضلانی، قدرت عضلات، افزایش و یا کاهش وزن مصرف میشود. عمده ترین این مکمل ها شامل پروتئین ها، آمینو اسیدها



و فرآورده های غذایی که جایگزین غذا می شوند، کراتین، فرآورده هایی که باعث کاهش وزن می شوند، پیش ساز هورمون ها ، هورمون ها و محرک ها می باشند. لازم به ذکر است هدف از ساخت مکمل های تغذیه ای صرفا برای بدنسازی و ورزش نیست بلکه برای موارد پزشکی است و در مواردی که پزشک متخصص تغذیه تشخیص دهد این نوع مکمل ها را برای برخی افراد که نیاز دارند تجویز می کند.

مقدار مصرف مکمل ها در هر فردی متفاوت است مقدار مورد نیاز پروتئین ورزشکاران باید به صورت انفرادی برای هر فردی محاسبه شود و چنین نیست که تمام افراد به صورت یکسان به یک مقدار نیاز داشته باشند و بسته به طول مدت ورزش، شرایط فیزیولوژیک بدن فرد، سن، جنس و حتی اندازه بدن و شرایطی که فرد در آن قرار می گیرد به میزانی از پروتئین نیاز است.

در کنار مصرف پروتئین، دریافت کالری مورد نیاز و ویتامین ها و مینرال ها ضروری است چرا که انرژی مورد نیاز برای سنتز پروتئین در بدن از کربوهیدرات ها تامین می شود همچنین ویتامین های گروه ب و برخی از مینرال ها و برخی ویتامین هایی که به عنوان کوآنزیم در سنتز پروتئین نقش دارند مورد نیاز است و به شرطی پروتئین بدن تامین می شود که این مواد به صورت متعادل و متناسب دریافت شود.

به همین علت هیچ یک از متخصصین مصرف انفرادی این مکمل ها را توسط خود فرد و به صورت خودسرانه تایید نمی کنند.

هدف از ساخت مکمل ها برای کاربردهای پزشکی است که تشخیص آن با پزشک است و مصرف خودسرانه این مکمل ها به هیچ وجه توصیه نمی شود همچنین

هیچ یک از متخصصین وتحت هیچ شرایطی مصرف این مکمل ها را برای نوجوانان و کسانی که در سنین بلوغ و زیر ۱۸ سال هستند تجویز نمی کنند چرا که رشد و نمو آن ها را مختل می کند مگر در شرایطی با نظر متخصص تجویز شود.

علت دیگری که تاکید می شود افراد به صورت خودسرانه مکمل ها را مصرف نکنند این است که بدن به طور طبیعی می تواند ۵ تا ۹ گرم پروتئین را در ساعت متابولیزه کند و چنین نیست که هراندازه که خواستیم وارد بدن کنیم ،در واقع بدن باید قدرت مصرف آن را داشته باشد در نتیجه وقتی از مقدار مورد نیاز بیشتر مصرف می شود مقدار اضافی آن موجب افزایش وزن، اختلال در کارکرد کبد، کلیه و حتی پوکی استخوان می شود.

