
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ {عبس ۲۴}

پس انسان باید به خوراک خود بنگرد

مکمل‌های ورزشی

اداره نظارت بر فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گیلان



تعریف مکمل

طبق تعریف فرآورده‌هایی هستند که فقدان یا کمبود یک یا چند ماده مغذی اولیه در رژیم غذایی را تکمیل می‌کنند و از طریق ارتقاء عملکرد و یا پیشگیری از اختلالات دستگاه‌های مختلف بدن باعث افزایش سلامتی می‌شوند. ورزشکاران برای تامین مواد مغذی بیشتر، جلوگیری از کمبود مواد مغذی و ایجاد اثرات نیروزا، از مکمل‌های ورزشی استفاده می‌کنند.

ویژگی‌های مکمل خوب

ایمن بودن از نظرات جانبی

موثر بودن و کارایی خوب

قانونی بودن

دوز و زمان مناسب مصرف

مکمل ورزشی

مکمل‌های ورزشی یکی از انواع مکمل‌های غذایی هستند که توسط ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی برای بهبود عملکرد ورزشی استفاده می‌شوند. این مکمل‌ها به تامین مواد ضروری بدن، افزایش وزن، تسریع در کاهش وزن یا بهبود ظاهر ورزشکار و عضله‌سازی کمک می‌کنند. در یک تعریف ساده مکمل‌ها ابزارهایی هستند برای افزایش توانایی ساخت ماهیچه در بدن ورزشکاران.

انواع مکمل ورزشی

- مکمل‌های پروتئینی - اسیدهای آمینه
- چربی‌سوزها
- کربوهیدرات‌ها
- کراتین‌ها
- و ...

مکمل‌های مغذی

- ویتامین‌ها
- املاح و الکترولیت‌ها
- اسیدهای آمینه
- کربوهیدرات‌ها
- پروتئین‌ها

مکمل‌های نیروزا

ال-کارنیتین

کافئین

کراتین

جنسینگ

کوآنزیم Q10

چرا ورزشکاران مکمل‌های بدنسازی مصرف می‌کنند؟

۴۰-۸۰٪ ورزشکاران حرفه‌ای و ۲۵-۷۰٪ ورزشکاران مبتدی از مکمل‌های بدنسازی برای بهبود عملکرد ورزشی، افزایش سرعت ریکاوری، افزایش سطح انرژی، افزایش توان و قدرت بدن، افزایش حجم عضلات و کاهش توده چربی استفاده می‌کنند.

وضعیت تولید و توزیع مکمل‌ها در جهان

امروزه تعداد قرص‌ها، معجون‌ها و مکمل‌هایی که نویدبخش ارتقای عملکرد هستند به طور بی‌وقفه‌ای افزایش یافته است. در مقیاس جهانی در سال ۲۰۱۲، ارزش بازار مکمل‌های ورزشی ۲۰/۷ میلیارد دلار بود و طبق پیش‌بینی‌ها به میزان ۴۰ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۰ رسید.

شرایط تولید مکمل‌های ورزشی

مکمل‌های ورزشی قبل از ورود به بازار نیازی به تأییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) یا دپارتمان سلامت انگلستان (DH) ندارند. بنابراین هیچ ضمانتی برای تطابق یک مکمل با ادعاهای تولیدکننده‌اش وجود ندارد.

انواع مکمل‌های بدنسازی

- مکمل‌های افزایش حجم
- مکمل‌های افزایش قدرت
- مکمل‌های چربی‌سوزی

مکمل‌های بدنسازی

پروتئین، بتاآلانین، کراتین، آمینواسیدهای شاخه‌ای-زنجیره‌ای، آمینواسیدهای منفرد مانند گلوتامین و آرژنین، مولتی‌ویتامین، پروتئین وی، کافئین از مکمل‌های ضروری توصیه شده توسط متخصصین تغذیه برای ورزشکاران می‌باشند.



مکمل‌های بدنسازی

مصرف بی‌رویه و نابه‌جا از این دسته مکمل‌ها می‌تواند اثرات منفی جبران‌ناپذیری را روی سلامت شخص به جا گذارد. اما با افزایش آگاهی ورزشکاران، استفاده از مکمل‌های استروئیدی یا هورمونی، نسبت به گذشته کاهش یافته است و مکمل‌های ویتامینی و کربوهیدراتی و نیز مکمل‌های نیروزای مشتق از اسیدهای آمینه هم‌چون کراتین و کارنتین در صورت استفاده اصولی تحت نظر پزشک متخصص، در شرایط خاص تنها به ورزشکاران حرفه‌ای توصیه می‌شود.

مکمل‌های بدنسازی

عوارض جانبی	کاربرد مکمل	نام مکمل
در دوزهای بالا باعث رقیق شدن خون و افزایش احتمال خونریزی می‌گردد	تامین نیاز امگا ۳، کاهش التهاب، افزایش سرعت ریکاوری بدن	امگا ۳
مشکلات گوارشی و آکنه پوستی	افزایش حجم عضلات و کاهش تحلیل توده عضلانی	پروتئین وی

مکمل‌های بدنسازی

عوارض جانبی	کاربرد مکمل	نام مکمل
مشکلات گوارشی	کمک به افزایش حجم عضلانی، افزایش سرعت ریکاوری بدن، تقویت سیستم ایمنی	گلوتامین
مشکلات گوارشی	افزایش وزن و حجم عضلات	گینرها

مکمل‌های بدنسازی

عوارض جانبی	کاربرد مکمل	نام مکمل
گزگز انگشتان دست و پا و خارش	کاهش خستگی، بهبود عملکرد ورزشی، افزایش سطح انرژی روزانه	بتاآلانین
نفخ، اسهال، دل درد، دل پیچه، کرامپ عضلات شکمی، ریزش مو	افزایش قدرت و توان بدنی، کاهش خستگی، بهبود عملکرد ورزشی	کراتین مونوهیدرات

مکمل‌های بدنسازی

عوارض جانبی	کاربرد مکمل	نام مکمل
افت فشار خون در صورت مصرف دوزهای بالاتر از ۱۲ گرم بهتر است طولانی مدت استفاده نشود (مدت زمان مجاز مصرف ۱۲-۸ هفته است)	افزایش خونرسانی به عضلات به تاخیر انداختن خستگی بهبود عملکرد ورزشی افزایش قدرت عضلات	نیترات

روش تشخیص مکمل اصلی از تقلبی

- تشخیص از طریق بارکد کالا
- تشخیص از طریق لیبل اصالت
- استعلام از سایت TTAC

تشخیص از طریق بارکد کالا

شما می‌توانید به آسانی بارکد محصول خود را در وب سایت شرکت سازنده آن جستجو کرده و از اصل بودن آن اطمینان حاصل کنید. یکی از بهترین راه‌های تشخیص مکمل بدنسازی اصل از تقلبی، بارکد است که نشانه اصالت محصول می‌باشد.

تشخیص از طریق لیبل اصالت

شما می‌توانید به آسانی از طریق اطلاعات مندرج بر روی لیبل اصالت کالا و سامانه پیامکی قید شده روی آن اصالت محصول خریداری شده خود را بررسی نمایید.

استعلام از سایت TTAC

با مراجعه به سایت تیتک و وارد نمودن کد ۲۰ رقمی UID می‌توانید مشروح اطلاعات سلامتی کالای خریداری شده خود را بررسی نمایید. یکی از بهترین راه‌های تشخیص مکمل بدنسازی اصل از تقلبی، سامانه تیتک می‌باشد.



GTN 62612281234560

UID شناسه رهگیری (UID)

LOT 95ABC5645

EXP 2014/07/09

Web : www.ttac.ir

Tel : 021-6185

SMS : 20008822



جستجو



پایان