

مکملهای غذایی ورزشکاران

مهم‌ترین دغدغه ورزشکاران بهبود عملکرد ورزشی است. امروزه تغذیه جایگاه خاصی در برنامه تمرینات روزانه ورزشکاران دارد. تغذیه و مواد مغذی تأثیر و نقش مثبتی در عملکرد عضلات دارند و دانسته‌های ما در مورد نقشهای انحصاری برخی مواد مغذی در فعالیتهای ورزشی، موجب گسترش روزافزون محصولات و فراورده‌هایی به نام مکملها شده است. امروزه ورزشکاران برای کسب موفقیت‌های ورزشی راهکارهای متعددی را به کار می‌گیرند که از آن جمله میتوان به استفاده از فراورده‌های دارویی یا تغذیه‌ای که به صورت مکمل عرضه میشوند اشاره کرد. ورزشکاران مرد برای ارتقا عملکرد حرفه‌ای با شک و تردید به دنبال قرص‌ها و مکمل‌ها می‌روند. برخی بررسیها نشان میدهد که حدود ۸۵ درصد ورزشکاران حرفه‌ای مکملهای غذایی مصرف میکنند. مکمل ورزشی به موادی گفته می‌شود که با هدف بهبود عملکرد یا جبران کمبود برخی از مواد غذایی توسط متخصص تغذیه برای ورزشکاران تجویز می‌شود. مکمل‌هایی مثل کراتین و پروتئین وی که جزء پرفرودارترین مکملها هستند از نظر سازمان بهداشت جهانی مورد تأیید نیستند زیرا مواد تشکیل دهنده آنها به‌درستی ذکر نشده‌اند و یا دارای کافئین هستند. در هر حال تشخیص نوع مکمل ورزشی مورد نیاز و یا مقدار مصرف مکمل به عهده متخصص تغذیه ورزشی میباشد و به فاکتورهایی از قبیل سن ورزشکار، جنس ورزشکار، میزان فعالیت فیزیکی، سابقه بیماری و ... بستگی دارد. در سال ۲۰۱۰ نتایج تحقیقی که روی ۲۰۷ ورزشکار دانشجوی ایرانی در دو رشته بسکتبال و فوتبال صورت گرفت، نشان داد که مریبان اصلی ترین منبع تأمین اطلاعات تغذیه‌ای توسط اغلب ورزشکاران بودند. بررسی نتایج این پژوهش، بیانگر ناکافی بودن اطلاعات تغذیه‌ای ورزشکاران است و به نظر میرسد با اجرای برنامه‌های آموزشی، این افراد رفتارهای تغذیه‌ای بهتری خواهند داشت. شایان توجه آنکه در بین سؤالات آگاهی تغذیه‌ای، کمترین امتیاز را در حوزه سؤالات مربوط به مکملها کسب کرد. مطالعه دیگری که توسط آقای حضوری و همکارانش در رابطه با مکملهای غذایی - ورزشی در ورزشکاران رشته‌های مختلف در سال ۹۱ انجام شد، نشان داد که تقریباً نیمی از ورزشکاران حداقل یک نوع مکمل مصرف میکردند و رایج‌ترین مکملهای مصرفی، کراتین، مکملهای پروتئینی و مولتی ویتامین بود. ورزشکاران دلیل اصلی مصرف مکمل را تأمین نیازهای تغذیه‌ای خود بیان کردند. اغلب این ورزشکاران داروخانه را مرکز تهیه مکملهای مورد نیاز خویش عنوان کردند.

پی نوشت : در کل میتوان گفت که مصرف مکمل یکی از شایع‌ترین موارد تغذیه‌ای در بین ورزشکاران میباشد که معمولاً ورزشکار از عوارض احتمالی مکمل‌ها به اندازه کافی آگاهی ندارد و یکی از مشکلات عمده در بین ورزشکاران چشم و هم‌چشمی در انتخاب مکمل میباشد. بنابراین ممکن است فرد مکملی را انتخاب کند که برای شرایط جسمی او نامناسب باشد. در نوجوانان ورزشکار تجویز انواع مکمل‌ها باید در مرحله اول با توجه به وضعیت بدنی نوجوان و رشد صحیح قدی و وزنی ایشان و سپس بهبود عملکرد ورزشی وی صورت گیرد.

زهرا شکيبا

متخصص تغذیه آکادمی فوتبال روستوف