

◀ مکمل غذایی یعنی چه؟

از نامش مشخص است یعنی کامل کننده رژیم غذایی مورد نیاز افراد.

◀ مکمل غذایی - ورزشی حاوی چه موادی است؟

بر اساس نوع آنها متفاوت است بطور کلی مکملهای غذایی شامل مواد غذایی است. مواد غذایی شامل گرویدر آنها، پروتئین ها، چربی ها، اسلخ، مواد معدنی و ویتامین ها است در مکمل های غذایی معمولاً مواد فوق به انواع و مقادیر مختلف یافت می شود. مکملهای ورزشی به دو نوع غیرهورمونی و هورمونی وجود دارد مکملهای ورزشی غیرهورمونی معمولاً حاوی همان موادی است که در مکملهای غذایی تقسیمه میشود اما تزکیبات و مقدار مصرف آن بر اساس میزان نیاز ورزشکاران است. مکملهای ورزشی هورمونی علاوه بر مواد غذایی دارای هورمونها و بیش ساز هورمونها نیز می باشند.

◀ مکملهای غذایی ورزشی برای چه ساخته می شوند و موارد مصرف آن چیست؟

مکملهای غذایی ورزشی برای حمایتهای تغذیه ای ساخته می شوند. این حمایت تغذیه ای ممکن است در افراد سالم صورت پذیرد و یا برای افراد بیمار در نظر گرفته شود.



◀ نیاز به حمایت تغذیه ای چگونه مشخص می گردد؟

با گرفتن شرح حال کامل، بررسی تغذیه ای، معاینات بالینی و آزمایشهای پاراکلینیک در چنین شرایطی انرژی نام مورد نیاز ششانه روز (Total Daily Energy Expenditure) بنا اعمال ضرب فعالیت (Activity Factor) و ضرب جراحت و بیماری (Injury Factor) محاسبه می گردد و نوع رژیم و مقدار کالری و تزکیبات غذایی مورد نیاز مشخص می گردد.

◀ فرقی مکمل غذایی با غذا چیست؟

مکمل غذایی خالص تر، کم حجم تر، قابل جذب تر و بدون مواد غیر موثر و مواد زاید است. در مکمل های غذایی تزکیبات غذایی بصورت گرویدر آنها، اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب و گلیسرول، مواد معدنی و اسلخ و ویتامین ها که در واقع کوچکترین واحدهای ساختمانی تزکیبات غذایی است موجود است.

◀ چرا مکمل غذایی جایگزین غذا و یا در کنار آن مصرف می شود؟

بخاطر حمایت تغذیه ای، شرایط فرد طوری است که لازم است تزکیبات غذایی بیشتری به وی برسد لذا لازم است غذا کم حجم تر، خالص تر و قابل جذب تر باشد. تصور کنید برای حمایت تغذیه ای فردی لازم است به ازای هر کیلوگرم

از وزن بدن وی که ۷۰ کیلوگرم است روزانه ۲ گرم پروتئین تجویز گردد در چنین شرایط خاصی اگر تنها راه رساندن پروتئین گوشت در نظر گرفته شود با توجه به نوع گوشت لازم است حدود ۷۰۰ تا ۱۴۰۰ گرم گوشت در رژیم روزانه وی موجود باشد. مطمئناً تحمل چنین رژیم سنگینی برای فرد مشکل است لذا مصرف مکمل های پروتئینی توصیه می گردد که کم حجم تر و خالص تر هستند.

◀ صلاحیت تجویز مکملهای غذایی - ورزشی یا چیست؟

صلاحیت با پزشک است. یک پزشک وظیفه دارد پس از گرفتن شرح حال و معاینات دقیق و گاهی اوقات آزمایشهای پاراکلینیک وضعیت صحت و سلامت فرد را بررسی نماید. یک پزشک وظیفه دارد موارد ذیل را پس از هر ویزیت مشخص نماید:

- 1- نحوه استراحت فرد که بطور نسبی باشد با سطح
- 2- رژیم غذایی و نوع آن
- 3- در خواستهای آزمایشگاهی و پاراکلینیک
- 4- دستورات پزشکی و دارویی
- 5- مراقبتهای پرستاری
- 6- دستورات توانبخشی
- 7- مشاوره های پزشکی



در قسمت رژیمهای غذایی، این وظیفه پزشک است که نوع رژیم غذایی را مشخص کند. ممکن است رژیم غذایی معمولی، کم کالری یا پر کالری، کم پروتئین یا سرشار از پروتئین، کم نمک، مایعات، سبزیجات پخته و یا رژیمهای خاص باشد. تهیه منوی غذایی و نگارش رژیم غذایی بر اساس دستور پزشک توسط کارشناس تغذیه صورت می گیرد.

◀ آیا غیر پزشک صلاحیت تجویز مکملهای غذایی را ندارد؟

خیر، چرا که از لحاظ علمی و قانونی همه چیز متوجه پزشک است. مثلاً یک داروساز غیر رژیم آنکه در حیطه داروشناسی، موارد مصرف و منع مصرف، تداخلات دارویی، عوارض جانبی و مسائل دیگر دارای علم کافی است اما هرگز در امر تجویز دارو دخالت نمی کند و بدون نسخه و تجویز پزشک دارو نمی دهد. در تغذیه نیز همین طور، در مشخص کردن نوع رژیم غذایی و تجویز مکملهای غذایی مسئولیت علمی و قانونی متوجه پزشک است و هیچگاه صلاح نیست که افراد غیرمتخصص و غیر متخصصی از جمله دوستان و آشنایان و سرعین ورزشی اقدام به نگارش و توصیه رژیم غذایی نمایند.

◀ آیا تمامی افراد نیازمند استفاده از مکمل هستند؟

مطمئناً خیر. چنانچه رژیم غذایی اصولی و علمی

باشد تمامی مواد غذایی به اندازه کافی به فرد می رسد و نیاز به حمایت تغذیه ای ندارد. مکملهای غذایی فقط بمنظور حمایت تغذیه ای و برای رسیدن به هدفی خاص تجویز می گردد که توسط پزشک مشخص می گردد.

◀ راه تشخیص مکملهای غذایی چیست؟

مطالعه مشخصات مواد معتوی آن که روی برچسب آنها نوشته شده است.

◀ آیا مکمل تقوی هم وجود دارد؟

مناسفانه بله. در تمامی دنیا افراد سودجو وجود دارند. مناسفانه اکثر مکملهای موجود در کشور با تاریخ مصرفشان گذشته است و با بصورت تقوی تهیه و تولید می شوند.

◀ مشکلات مصرف مکملهای غذایی و ورزشی چیست؟

شاید مهمترین مشکل آن باشد که برخی مکملهای غذایی حاوی موادی هستند که بر روی برچسب آنها نوشته نشده است. بسیاری دیگر مصرف کننده ممکن است مکملی مصرف کند که مواد دیگری داشته باشد که روی برچسب آن نوشته نشده است.

◀ خطرات استفاده از مکملهای غذایی ورزشی چیست؟

