



مکمل های ورزشی

و

نحوه مصرف



مصرف کربوهیدرات با این مکمل کفایت اثر آن را افزایش می دهد.
بنابراین مصرف کربوهیدرات از منابع غذایی یا به صورت
مکمل نظیر محصولات Carbo Mass همراه با کراتین
توصیه می شود.

نکات

- ۱) افراد زیر ۱۸ سال، سالمندان و افراد مبتلا به بیماریهای مزمن قبل از مصرف این فرآورده با پزشک خود مشورت نمایند.
- ۲) مصرف طولانی مدت این محصول و به مقدار زیاد (بیش از میزان های توصیه شده) ممکن است به بروز عوارض کلیوی منجر شود.
- ۳) این مکمل برای دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی شود.
- ۴) مصرف این مکمل به علت احتباس آب در ماهیچه موجب کمی افزایش وزن می شود.
- ۵) این مکمل باید با معده خالی مصرف شود.
- ۶) مصرف نوشیدنی های شیرین مانند مکمل های کربومس یا آمبیوه های شیرین می تواند سرعت جذب و کارایی کراتین را افزایش می دهد. این مکمل با قهوه، چای یا آمبیوه های ترش و اسیدی مصرف نشود.

BCAA

ویژگی ها و موارد مصرف:

- هر قرص ۱۰۰۰ میلی گرمی شامل مجموعه اسیدهای آمینه شاخه دار: لوسین - ایزولوسین - والین
- تامین انرژی در ورزش های استقامتی
- کمک به عضله سازی و پیشگیری از تحلیل عضلانی

روش مصرف:

ورزشکاران به منظور جلوگیری از تجزیه پروتئین ها در عضلات روزانه سه عدد قرص را یک ساعت قبل از تمرین و سه عدد قرص را نیم ساعت بعد از تمرین مصرف نمایند



کراتین

کراتین یا توسط بدن از اسیدهای آمینه متیونین، آرژنین و گلوسین ساخته می شود یا از راه مواد خوراکی وارد بدن می شود.
بارگیری سریع:
روزانه ۲۰ گرم به مدت ۵ روز
بارگیری کند:
روزانه ۵ گرم به مدت ۲۰ روز



مکمل یاری با کراتین، غلظت کراتین عضلات را تقریباً تا ۲۰ درصد افزایش می دهد.

با این حال، حد اشباعی برای کراتین در عضلات وجود دارد و مکمل یاری بیشتر باعث افزایش این مقادیر نمی شود.

بارگیری

به طور کلی، یک دوره مکمل یاری با کراتین شامل تقریباً یک دوز بارگیری ۲۰ گرم در روز به مدت ۵ روز است.
این میزان کراتین را باید در چهار وعده ۵ گرمی با فواصل زمانی ۴ ساعت در طول روز مصرف نمود.
در دوره بارگیری به هیچ وجه میزان مصرف روزانه کراتین نباید بیش از ۰/۳ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد.

نگهداری

روش صحیح مصرف کراتین در دوره نگهداری بر اساس وزن بدن می باشد، در این صورت روزانه باید ۰/۳ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کرد. دوره نگهداری نباید بیش از یک ماه به طول بیانجامد.

شستشو

این دوره زمانی به بدن فرصت می دهد تا از آسیبهای احتمالی که توسط مقادیر غیر نرمال کراتین به بدن وارد می شود اجتناب شود و بدن دوره باز توانی را پشت سر بگذارد.
زمان این دوره حداقل یک ماه می باشد.



Whey پروتئین

مکمل ورزشی: موادی که معمولاً با هدف بهبود عملکرد یا جبران

کمبود برخی از مواد مغذی توسط پزشک یا متخصص تغذیه

ورزشی تجویز می شود.

این مواد معمولاً در مقادیری بیش از نیاز روزانه ورزشکار تجویز می

شوند و هدف از تجویز آنها تقویت عملکرد ورزشکار به واسطه آثار

شبه دارویی آنها است.

عوارض مکملها

از عوارض متعدد اشاره شده شامل موارد زیر است:

اختلالات گوارشی

اختلالات کلیوی

افزایش وزن ناخواسته

گرفتگی های عضلانی

تداخل با جذب مواد غذایی مفید در دستگاه گوارش

به هم زدن وضعیت تعادل آب در بدن

آتوزینوفیلی

مرگهای ناگهانی در جریان ورزش

و

دسته بندی مکملها بر اساس خواص ادعا شده

روشهای گوناگونی برای دسته بندی مکمل های غذایی

بر اساس نوع فعالیت ورزشی به ۲ گروه:

مکملهای قدرتی

مکملهای استقامتی

سیستم تقسیم بندی ABCD

این طبقه بندی مکمل های ورزشی را بر اساس شواهد و مدارک علمی معتبر

به ۴ گروه تقسیم می کند و هر ساله مورد بازبینی قرار می گیرد.

گروه A

موثر ترین گروه در افزایش عملکرد ورزشکار و کم عارضه ترین گروه نسبت

به ۳ گروه دیگر میباشد که در این پمفلت به مکمل ها این گروه می پردازیم.

کافئین

در سال ۲۰۰۴ کافئین از لیست مواد ممنوعه آژانس بین المللی

ضد دوپینگ (WADA) حذف شد و از این رو به صورت

فزاینده ای از آن به عنوان منبع نیروافزا استفاده می شود،

اثر

نیروزایی به دلیل کاهش درک درد است (دریافت ذهنی)،

که بطور بالقوه می تواند موجب افزایش فعالیت ورزشی

گردد.

تحریک چربی سوزی

تحریک سیستم عصبی مرکزی

بتا آلانین

کارنوزین یک دی پپتید است که از دو اسید آمینه

بتا آلانین و هیستیدین تشکیل شده است.

کارنوزین ۱۰٪ از توانایی بافری را برای مقابله با

یون های H+ که در اثر تمرینات شدید ایجاد می شود

را بر عهده دارد.

افزایش توان غیرهوازی و کاهش خستگی در ورزشهای با شدت بالا

(فعالیت هایی ۴-۱ دقیقه یا دارای حرکات انفجاری)

مصرف ۲ تا ۵ گرم در روز توصیه می گردد

دوز ۳ گرم (۴*۸۰۰ میلی گرم) به مدت ۶-۱۰ هفته

زمان مصرف در روز اهمیت ندارد

پاکسازی کند است و پس از قطع مکمل هر دو هفته

دو درصد کاهش می یابد

بی کربنات سدیم

بی کربنات سدیم، یک نمک آلکالین (قلیایی)

است و عملکرد عمده آن کنترل تعادل

اسید - باز در خون و مایع برون سلولی است.

نقش آن خنثی کردن شود.

در بسیاری از مطالعات میزان ۰/۳ گرم بی کربنات سدیم به ازای هر کیلو گرم

وزن بدن، یک تا ۳ ساعت قبل از فعالیت ورزشی با شدت بیشینه و کوتاه

مدت به کار گرفته شد (دو سرعت، شتا ۲۰۰ متر) ورزش با حرکات سرعت

متعدد مثل فوتبال و تنیس

وی (Whey) (۲۰٪) شیر گاو را تشکیل می دهند و طی فرآیند تولید پنیر

به شکل آب پنیر تولید می گردد. آب پنیر حاوی قند لاکتوز، ویتامین ها،

پروتئین ها، مواد معدنی و مقدار بسیار اندکی چربی است و طی فن آوری

های تولید به سه شکل پروتئین وی عرضه می گردد.

WPC: (Whey Protein Concentrate)

WPI: (Whey Protein Isolate)

WPH: (Whey Protein Hydrolyses)

WPC: در مقایسه با سایر اشکال وی، دارای چربی و لاکتوز بیشتری می

باشد، حداکثر تا ۸۹٪ وزنی وی کنسانتره را پروتئین تشکیل می دهد.

مزایای این شکل از وی وجود مقادیر بیشتر ترکیبات فعال (Bioactive

compounds) می باشد

WPI: حاوی حداقل چربی، لاکتوز و کلسترول می باشد. بیش از ۹۰٪

پروتئین دارد و مقادیر کمتری ترکیبات فعال

WPH: سهل الهضم بوده و به سرعت در بدن جذب می شود

در مجموع مکمل whey

افزایش سنتز عضله پس از ورزش های مقاومتی (محتوای بالای لوسین)

بهبود ریکاوری

کاهش آسیب عضلانی

تقویت سیستم ایمنی (مقادیر بالای گلوتامین)

دوز موثر: ۲۰-۲۵ گرم بعد از فعالیت ورزشی به مدت ۱۰ هفته

