

سن مناسب برای شروع مصرف مکمل چند سال است؟

21 آبان 1404



مصرف مکمل ورزشی یکی از بحث‌هایی است که همیشه میان ورزشکاران، مربیان و حتی پزشکان مطرح می‌شود. بسیاری از افراد هنگام شروع ورزش یا وقتی با برنامه تمرینی سنگین مواجه می‌شوند، این سوال را می‌پرسند که چه سنی برای آغاز مصرف مکمل مناسب است؟ از یک طرف تبلیغات گسترده در دنیای فیتنس افراد را به سمت مصرف انواع مکمل‌ها سوق می‌دهد و از طرف دیگر توصیه‌های علمی تاکید می‌کنند که مصرف مکمل باید بر اساس نیاز واقعی بدن انجام شود. بنابراین پاسخ درست به این سوال نه از دل تبلیغات بیرون می‌آید و نه از یک عدد ثابت؛ بلکه کاملاً وابسته به فیزیولوژی بدن، سطح تمرین، هدف ورزشی و بلوغ جسمانی است.

سن قانونی، سن هورمونی، و سن ورزشی

در نگاه علمی، موضوع سن در مکمل ورزشی سه لایه مهم دارد: سن قانونی، سن هورمونی و سن ورزشی.

سن قانونی معمولاً تعیین می‌کند که فرد از نظر حقوقی در چه بازه‌ای اجازه دارد محصولات خاصی را خریداری کند، اما این معیار در دنیای سلامت چندان تعیین‌کننده نیست.

سن هورمونی اما مهم‌ترین فاکتور است. بدن زمانی که وارد دوره ثبات هورمونی می‌شود، توانایی بیشتری برای استفاده صحیح از مواد مغذی، ریکاوری و رشد عضلانی دارد. معمولاً این ثبات بین 17 تا 19 سالگی ایجاد می‌شود. به همین دلیل بیشتر توصیه‌های علمی مصرف مکمل‌های ورزشی را از پایان 17 سالگی یا 18 سالگی قابل قبول می‌دانند؛ البته به شرطی که مکمل از نوع بی‌خطر باشد و فرد برنامه تمرینی منظم داشته باشد.

سن ورزشی نیز نقش مهمی دارد. فردی که 22 ساله است اما تنها یک ماه سابقه تمرین دارد، نیاز کاملاً متفاوتی از ورزشکاری دارد که 16 ساله است ولی چندین سال تمرین اصولی کرده است. بنابراین هیچ سن مطلق وجود ندارد؛ بلکه ترکیبی از سن تقویمی و تجربه ورزشی تعیین کننده است.

چرا سن زیر 17 سال زمان مناسبی برای مصرف مکمل ورزشی نیست؟

وقتی بحث مکمل ورزشی مطرح می شود، بسیاری از نوجوانان به امید افزایش سریع حجم عضله یا قدرت، به سراغ مکمل ها می روند. اما بدن در سنین پایین تر از 17 سال هنوز در مرحله رشد فعال است و سیستم آنزیمی، هورمونی و اسکلتی در حال تکامل قرار دارد. مصرف مکمل هایی مانند کراتین، گینر، آمینو اسیدهای ترکیبی یا محرک های انرژی زا در این سنین می تواند فشار اضافی بر کلیه ها، کبد یا سیستم عصبی وارد کند.

البته مکمل هایی که در اصل «غذا» محسوب می شوند – مثلاً پروتئین وی که از شیر استخراج می شود – خطر کمتری دارند، اما حتی همین مکمل ها هم برای نوجوانی که رژیم غذایی اش کامل نیست یا تمرین اصولی ندارد عملاً فایده ای ایجاد نمی کند. زیرا رشد عضلانی تنها با مکمل اتفاق نمی افتد، بلکه وابسته به کیفیت تمرین، خواب و تغذیه است.

به همین دلیل اکثر استانداردهای ورزشی توصیه می کنند مکمل ورزشی حرفه ای قبل از 17 یا 18 سالگی آغاز نشود مگر تحت نظر متخصص ورزشی یا تغذیه.



سن ایده آل برای شروع مصرف مکمل ورزشی؛ بین 18 تا 25 سال

در بازه 18 تا 25 سالگی بدن در بالاترین سطح توانایی عضله سازی قرار دارد. این بازه زمانی بهترین موقعیت برای شروع مصرف مکمل هایی است که در جامعه ورزشی رایج هستند، مثل:

پروتئین وی

کراتین

آمینو اسیدها

بی‌سی‌ای‌ای

پری‌ورک اوت‌های ملایم

مولتی‌ویتامین ورزشی

امگا 3

در این سن بدن کاملاً توانایی هضم، متابولیسم و استفاده از مواد موجود در مکمل را دارد. علاوه بر آن، سطح هورمون رشد و تستوسترون طبیعی در این دوره در بهترین حالت قرار دارد و همین موضوع باعث می‌شود مکمل بازده بیشتری داشته باشد. ورزشکارانی که تمرین منظم دارند و اهداف مشخصی مثل افزایش حجم، بهبود ریکاوری یا افزایش قدرت دنبال می‌کنند، در این بازه سنی بهترین نتایج را از مکمل می‌گیرند.

سن بالای 25 سال؛ زمان برنامه‌ریزی دقیق‌تر

بعد از 25 سالگی بدن به طور طبیعی وارد دوره کاهش تدریجی توان هورمونی می‌شود. این کاهش به معنای ضعف نیست، بلکه بخشی طبیعی از زیست انسان است. اما به همین دلیل مصرف مکمل پس از این سن باید دقیق‌تر و هدفمندتر باشد. بسیاری از ورزشکاران بالای 25 سال به دلیل کار، استرس، کمبود خواب یا تغذیه نامناسب دچار کمبودهای واقعی می‌شوند.

در این سن مکمل‌هایی مثل پروتئین، کراتین و BCAA همچنان کارایی بالایی دارند. اما مکمل‌هایی مثل کافئین، محرک‌ها یا چربی‌سوزها باید با احتیاط بیشتری مصرف شوند، زیرا بدن نسبت به فشارهای عصبی حساس‌تر است.

آیا ممکن است فردی در سن پایین‌تر از 18 سال نیاز واقعی به مکمل داشته باشد؟

بله، اما تعداد این افراد کم است و معمولاً به یکی از شرایط زیر برمی‌گردد:

تمرین حرفه‌ای در سطح مسابقات

کمبود شدید کالری

کمبود پروتئین یا آهن

شرایط بدنی خاص

برنامه بدنسازی سنگین با نظارت مربی متخصص

در چنین شرایطی مکمل‌هایی مثل پروتئین، الکترولیت یا حتی کراتین سبک ممکن است تحت نظر متخصص قابل استفاده باشند. اما این موضوع نسخه عمومی نیست و نباید برای همه نوجوانان تعمیم داده شود.

مکمل‌هایی که در هر سنی بدون خطر جدی هستند

بعضی مکمل‌ها اساساً در دسته مکمل‌های تغذیه‌ای قرار می‌گیرند و نه ورزشی. این مکمل‌ها معمولاً در هر سنی – از اواخر نوجوانی تا سالمندی – بی‌خطر هستند:

پروتئین وی

کراتین مونوهیدرات خالص در دوز استاندارد

مولتی ویتامین پایه

ویتامین D

امگا 3

البته بی خطر بودن به معنی مصرف خودسرانه نیست. هر مکمل باید بر اساس نیاز واقعی بدن انتخاب شود.

جمع بندی؛ چه سنی بهترین زمان برای شروع مکمل ورزشی است؟

سن مناسب مصرف مکمل ورزشی یک عدد ثابت و جهانی نیست، اما اصول علمی نشان می دهد:

زیر 17 سال: مصرف مکمل ورزشی توصیه نمی شود مگر در شرایط خاص.

17 تا 18 سال: قابل قبول به شرط تمرین اصولی و نظارت متخصص.

18 تا 25 سال: بهترین زمان برای گرفتن بیشترین بازده از مکمل.

25 سال به بالا: زمان مصرف هدفمند و متناسب با سبک زندگی.

مکمل ورزشی یک ابزار است، نه معجزه گر. اگر تمرین، تغذیه و خواب در مسیر صحیح باشند، مکمل می تواند سرعت پیشرفت را بالا ببرد. اما اگر این سه ستون اصلی ضعیف باشند، حتی بهترین مکمل ها هم نتیجه ای ایجاد نمی کنند.

این موضوع مسیر را باز می گذارد تا شما بتوانید در آینده درباره نوع مکمل مناسب برای اهداف مختلف، زمان بندی مصرف، نحوه ترکیب مکمل ها و تشخیص مکمل های واقعی از تبلیغات اغراق آمیز بیشتر جستجو و برنامه ریزی کنید.

سوالات متداول

آیا نوجوانان زیر 17 سال می توانند مکمل ورزشی مصرف کنند؟

به طور کلی توصیه نمی شود، مگر در شرایط خاص و با نظارت متخصص.

بهترین سن برای شروع مصرف مکمل ورزشی چیست؟

بازه 18 تا 25 سال معمولاً بهترین زمان برای دریافت بیشترین اثر از مکمل هاست

آیا پروتئین وی برای شروع مناسب است؟

بله، اگر فرد تمرین منظم و نیاز پروتئینی بالاتر از رژیم غذایی داشته باشد، وی یکی از امن ترین انتخاب هاست.

محصولات مرتبط



اورجینال

پودر گلوٹامین پیور ۱۰۰ درصد ۳۰۰ گرم دو بیس | Doobis Glutamin Powder Pure

۱,۰۴۰,۶۰۰ تومان



اورجینال

قرص آمینو 2222 و ال کارنیتین 200 عددی دوبیس | Doobis Amino 2222

۱,۵۶۸,۹۰۰ تومان



ناموجود اورجینال

پودر گینر دو بیس 4500 گرم | Doobis Gainer Pro Complex Powder 4500 g

بزودی



اورجینال

اسلندر – چربی سوز و ضد سلولیت دوریان یتس | SLENDER CELLULITE & FAT BURNER DY

۲,۷۸۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

کراتین کمپلکس دوریان یتس | Creatine Complex DY nutrition

۱,۹۸۰,۰۰۰ تومان