مکمل های ورزشی که خانم ها نباید مصرف کنند!

24 مرداد 1404

بدون شک، افزایش حجم عضلانی، بهبود عملکرد ورزشی و چربی‌سوزی، از اهداف اصلی بسیاری از خانم‌هایی است که به باشگاه می‌روند. اما در این مسیر پرفراز و نشیب، گاهی اوقات تصمیمات نادرست، ما را به جایگاه متفاوتی از آنچه می‌خواستیم، می‌رساند. مصرف مکمل‌های ورزشی، که امروزه بازار بزرگی را به خود اختصاص داده‌اند، می‌تواند یک شمشیر دولبه باشد. درحالی‌که برخی مکمل‌ها برای زنان مفید و بی‌خطرند، برخی دیگر به‌ویژه به دلیل تفاوت‌های فیزیولوژیکی و هورمونی، عوارض جدی و جبران‌ناپذیری را به دنبال دارند. از اختلال در سیستم هورمونی گرفته تا آسیب به ارگان‌های حیاتی بدن، این عوارض می‌توانند فراتر از یک تغییر ظاهری باشند. این مقاله به شما کمک می‌کند تا با شناخت دقیق این مکمل‌ها، از خطرات احتمالی دوری کنید و با جایگزین‌های سالم و طبیعی، به اهداف ورزشی خود دست یابید.

مکمل‌هایی که خانم‌ها باید با احتیاط مصرف کنند یا از آن‌ها دوری نمایند

استروئیدهای آنابولیک: دشمن شماره یک هورمون‌های زنانه

استروئیدهای آنابولیک، مشتقات مصنوعی تستوسترون هستند که برای افزایش سریع و چشمگیر حجم عضلانی و قدرت بدنی استفاده می‌شوند. این دسته از مکمل‌ها، به‌طور خاص برای خانم‌ها، بسیار خطرناک و مضر هستند. **جزئیات و عوارض جانبی:**

- **عوارض هورمونی:** افزایش سطح تستوسترون در بدن خانم‌ها منجر به بروز صفات مردانه می‌شود (ویرولیزیشن). این عوارض شامل کلفت شدن صدا، رشد موهای زائد روی صورت و بدن، کوچک شدن سینه‌ها، و آکنه شدید است.

- **اختلال در سیستم تولید مثل:** مصرف استروئیدها می‌تواند چرخه قاعدگی را مختل کرده و حتی باعث قطع کامل آن (آمنوره) شود. این مسئله می‌تواند به ناباروری موقت یا دائمی منجر گردد.

- **تغییرات ظاهری:** علاوه بر رشد موهای زائد، ممکن است کلیتوریس بزرگ‌تر شده و الگوی ریزش مو به شکل مردانه (طاسی الگوی مردانه) در خانم‌ها مشاهده شود.

- **آسیب به ارگان‌ها:** مصرف طولانی‌مدت استروئیدهای آنابولیک، آسیب‌های جدی به کبد و قلب وارد می‌کند. افزایش فشار خون و افزایش کلسترول بد (LDL) از دیگر عوارض آن است که خطر بیماری‌های قلبی‌ـ‌عروقی را به‌شدت بالا می‌برد.

جایگزین‌های سالم: به‌جای استفاده از این مکمل‌های خطرناک، می‌توانید با تمرکز بر رژیم غذایی غنی از پروتئین، مانند مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و منابع گیاهی مانند عدس و لوبیا، و همچنین تمرینات مقاومتی صحیح و مستمر، به رشد عضلات خود کمک کنید. **مکمل‌های مجاز:** مکمل پروتئین وی یا کازئین که از شیر گرفته شده‌اند، منابع پروتئینی مطمئنی هستند که به عضله‌سازی بدون عوارض هورمونی کمک می‌کنند.

گینرها و افزایش وزن: ریسک افزایش چربی ناسالم

گینرها (Weight Gainers) مکمل‌هایی با کالری بسیار بالا هستند که برای افزایش وزن و حجم عضلانی در افراد بسیار لاغر طراحی شده‌اند. این مکمل‌ها معمولاً ترکیبی از کربوهیدرات‌های ساده (مانند مالتودکسترین) و پروتئین هستند. **جزئیات و عوارض جانبی:**

- **افزایش چربی بدن:** بدن خانم‌ها به‌صورت طبیعی تمایل بیشتری به ذخیره چربی دارد. کالری بسیار بالای گینرها، به‌خصوص اگر با برنامه تمرینی مناسب و شدت کافی همراه نباشد، به جای افزایش حجم عضلانی، منجر به افزایش چربی بدن می‌شود. این چربی معمولاً در نواحی شکم، پهلو و ران‌ها تجمع پیدا می‌کند.

- **مشکلات گوارشی:** مقادیر بالای کربوهیدرات و قندهای ساده در گینرها می‌تواند باعث نفخ، دل‌درد، حالت تهوع و مشکلات گوارشی شود.

- **فشار به کلیه‌ها:** مصرف بیش از حد پروتئین در گینرها، بار اضافی بر روی کلیه‌ها تحمیل می‌کند، زیرا کلیه‌ها باید نیتروژن اضافی حاصل از متابولیسم پروتئین را دفع کنند. این مسئله در بلندمدت می‌تواند به سلامت کلیه‌ها آسیب بزند.

- **پاسخ انسولین:** مصرف کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمی بالا (مانند مالتودکسترین) باعث افزایش ناگهانی قند خون و ترشح انسولین می‌شود که می‌تواند تعادل قند خون را به هم بزند و در طولانی‌مدت ریسک ابتلا به مقاومت به انسولین را افزایش دهد.

جایگزین‌های سالم: به‌جای گینرها، می‌توانید کالری مورد نیاز خود را از غذاهای کامل و سالم تأمین کنید.

- **منابع کربوهیدرات پیچیده:** سیب‌زمینی شیرین، جو دوسر، برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار.

- **منابع پروتئینی:** ماست یونانی پرچرب، تخم‌مرغ، حبوبات و ماهی.

- **چربی‌های سالم:** آووکادو، آجیل، دانه‌ها و روغن زیتون.

- **اسم وتی‌های خانگی:** با ترکیب موز، کره بادام‌زمینی، شیر (یا شیر گیاهی) و پودر پروتئین می‌توانید یک گینر خانگی سالم و کنترل‌شده تهیه کنید.

مکمل‌های چربی‌سوز با ترکیبات محرک: خطر برای قلب و سیستم عصبی

بسیاری از مکمل‌های چربی‌سوز به‌خصوص نمونه‌های قوی‌تر و غیرمجاز، حاوی ترکیبات محرکی هستند که متابولیسم بدن را به‌شدت افزایش می‌دهند. این ترکیبات، مانند افدرین (Ephedrine)، یوهیمبین (Yohimbine) و دیمتیل آمیلامین (DMAA) که بسیاری از آن‌ها غیرقانونی هستند، عوارض جانبی خطرناکی دارند. **جزئیات و عوارض جانبی:**

- **مشکلات قلبی:** این مکمل‌ها باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و تپش قلب می‌شوند. در موارد شدید، می‌توانند به حملات قلبی و آریتمی منجر شوند.

- **مشکلات عصبی:** بی‌خوابی، اضطراب، عصبانیت و بی‌قراری از عوارض شایع این مکمل‌ها هستند. افزایش تحریک‌پذیری و تغییرات خلق‌وخو نیز گزارش شده است.

- **فشار به کبد و کلیه‌ها:** استفاده از این مکمل‌ها بار متابولیکی زیادی بر کبد و کلیه‌ها تحمیل می‌کند و می‌تواند به آسیب‌های جبران‌ناپذیر منجر شود.

جایگزین‌های سالم: بهترین و مؤثرترین چربی‌سوز، رعایت اصول صحیح تغذیه‌ای و تمرینات ورزشی منظم است.

- **کافئین طبیعی:** مصرف قهوه یا چای سبز (در حد اعتدال) می‌تواند به افزایش متابولیسم کمک کند.

- **منابع غذایی:** فلفل قرمز تند، چای سبز و فیبرهای غذایی می‌توانند به افزایش کالری‌سوزی کمک کنند.

- **مکمل‌های ایمن‌تر:** مکمل‌هایی مانند ال‌ـکارنیتین (L-Carnitine) یا عصاره چای سبز (EGCG) اگرچه اثرات آن‌ها بسیار کمتر از محرک‌هاست، اما با مکانیسم‌های ایمن‌تری به چربی‌سوزی کمک می‌کنند. با این حال، حتی این مکمل‌ها نیز باید تحت نظر متخصص مصرف شوند.

مکمل‌های پروهورمونی: اختلال در تعادل هورمونی بدن

پروهورمون‌ها، پیش‌سازهای هورمونی هستند که بدن آن‌ها را به هورمون‌های فعال مانند تستوسترون تبدیل می‌کند. این مکمل‌ها در خانم‌ها، همانند استروئیدها، تعادل هورمونی را به هم می‌ریزند. **جزئیات و عوارض جانبی:**

- **افزایش تستوسترون:** پروهورمون‌ها نیز همانند استروئیدها، می‌توانند باعث افزایش تستوسترون در بدن زنان شوند و

عوارضی مشابه با آن‌ها را به دنبال داشته باشند، از جمله بروز صفات مردانه و اختلالات قاعدگی.

- **آسیب به کبد:** بسیاری از این مکمل‌ها فشار زیادی به کبد وارد می‌کنند و در بلندمدت می‌توانند باعث آسیب کبدی شوند.

- **احتباس آب و نمک:** برخی از این ترکیبات باعث احتباس آب در بدن می‌شوند که ظاهر بدن را پف‌کرده نشان می‌دهد.

جایگزین‌های سالم:

- **تنظیم هورمونی طبیعی:** با داشتن خواب کافی (۷ـ۸ ساعت در شب)، مدیریت استرس و رژیم غذایی متعادل، می‌توانید به تنظیم طبیعی هورمون‌های بدن خود کمک کنید.

- **مصرف زینک و ویتامین D:** این ریزمغذی‌ها در تنظیم طبیعی هورمون‌ها نقش دارند.

نکته مهم: تأییدیه و کیفیت مکمل‌ها

با توجه به اینکه صنعت مکمل‌ها نظارت دقیقی ندارد، بسیاری از محصولات غیرقانونی و آلوده به مواد ممنوعه یا حتی خطرناک در بازار وجود دارند. همیشه مکمل‌های خود را از **داروخانه‌ها** و مراکز معتبر و با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه تهیه کنید. مکمل‌هایی که دارای تأییدیه‌های معتبر جهانی مانند NSF Certified for Sport یا Informed-Sport هستند، از کیفیت بالاتری برخوردارند و ریسک آلودگی آن‌ها کمتر است.

جمع‌بندی

در نهایت، هدف اصلی از ورزش، سلامتی است. انتخاب‌های هوشمندانه و آگاهانه در مصرف مکمل‌ها، کلید اصلی دستیابی به این هدف است. سلامتی شما از هر حجم و قدرتی باارزش‌تر است.

سوالات متداول

بهترین مکمل برای خانم‌هایی که می‌خواهند عضله‌سازی کنند، چیست؟

برای عضله‌سازی، مکمل پروتئین وی بهترین انتخاب است. این مکمل به ریکاوری عضلات و رشد آن‌ها کمک می‌کند، به‌خصوص پس از تمرینات مقاومتی. علاوه بر این، مکمل‌های دیگری مانند کراتین و BCAA (اسیدهای آمینه شاخه‌دار) نیز می‌توانند به افزایش قدرت و کاهش خستگی عضلانی کمک کنند.

چرا باید از مصرف گینرها دوری کنیم؟

- گینرها کالری و کربوهیدرات بسیار بالایی دارند که اغلب از قندهای ساده تأمین می‌شود. بدن خانم‌ها به دلیل تفاوت‌های هورمونی، تمایل بیشتری به ذخیره چربی دارد. بنابراین، مصرف گینرها به‌جای عضله‌سازی، معمولاً منجر به افزایش چربی ناسالم در بدن می‌شود.

چگونه مکمل‌های ورزشی اصل را از تقلبی تشخیص دهیم؟

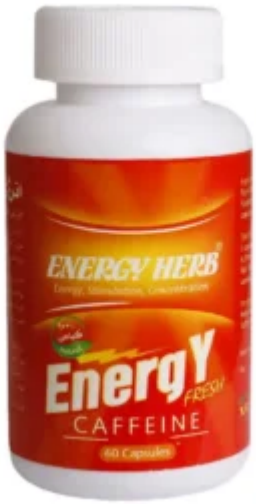
بهترین راه برای اطمینان از اصالت مکمل، خرید از داروخانه‌های معتبر یا فروشگاه‌های ورزشی مجاز است. به دنبال مکمل‌هایی باشید که دارای کدهای اصالت قابل استعلام از شرکت سازنده یا نهادهای نظارتی هستند. همچنین، از مکمل‌هایی که قیمت‌های بسیار پایین و بسته‌بندی‌های مشکوک دارند، اجتناب کنید.

محصولات مرتبط

اورجینال

ریلود توت فرنگی کیوی نوترابایو 850 گرم | NutraBio Reload Strawberry Kiwi 850 G

۴,۳۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول کافئین انرژی هرب بهتا دارو 60 عددی | Behta Daru Energy Herb Caffeine

۲۱۷,۰۰۰ تومان

اورجینال

کپسول ترموفیول 60 عددی نوترابایو | ThermoFuel Nutrabolics

۱,۴۵۳,۰۰۰ تومان

اورجینال

لایت وی 1800 گرم سیکس پک | Light Whey 6 PAK 1800G

۴,۶۲۰,۰۰۰ تومان

اورجینال

بیف پروتئین دوبیس 1000 گرمی | Doobis Beef Protein 1000G

۱,۹۰۲,۰۰۰ تومان