مکمل های ورزشی که نباید بدون اجازه دکتر مصرف کنید

7 آذر 1404

جهان بدنسازی و تناسب‌اندام پر از بطری‌ها و پودرهایی است که هرکدام وعده می‌دهند عضله‌سازی سریع‌تر، چربی‌سوزی بیشتر یا افزایش انرژی چشمگیر. بسیاری از ورزشکاران تازه‌کار هم تصور می‌کنند هرچه مکمل بیشتر باشد، پیشرفت سریع‌تر است؛ اما واقعیت پیچیده‌تر است. مکمل‌ها، برخلاف ظاهر بی‌خطرشان، می‌توانند تأثیرات عمیقی بر بدن بگذارند و گاهی مصرف خودسرانه‌شان به‌جای کمک، به ضرر تبدیل می‌شود. پزشکان و متخصصان تغذیه همیشه تأکید می‌کنند که مصرف برخی مکمل‌ها به دلیل اثرات هورمونی، قلبی، کبدی یا کلیوی باید فقط تحت نظر متخصص انجام شود.

در ادامه، نگاهی دقیق‌تر می‌اندازیم به مهم‌ترین مکمل‌های ورزشی که مصرف آنها بدون اجازه دکتر می‌تواند خطرناک باشد؛ مکمل‌هایی که شاید در باشگاه زیاد درباره‌شان می‌شنوید اما ایمنی‌شان به شرایط بدنی هر فرد بستگی دارد.

مکمل‌های تقویت هورمون تستوسترون

هر محصولی که وعده «افزایش تستوسترون» بدهد، باید با احتیاط کامل مصرف شود. تستوسترون هورمونی حیاتی برای عضله‌سازی است، اما دست‌کاری سطح آن در بدن می‌تواند پیامدهای جدی داشته باشد.

چرا خطرناک است؟

افزایش مصنوعی تستوسترون می‌تواند باعث تحریک کبد، مشکلات پروستات، تغییرات خلقی، ریزش مو و حتی اختلال در تولید طبیعی هورمون‌ها شود. بدن پس از مدتی تولید طبیعی تستوسترون را کاهش می‌دهد و فرد وابسته به مکمل می‌شود. در برخی افراد هم زمینه مشکلات قلبی وجود دارد و افزایش هورمون اوضاع را بدتر می‌کند.

چه کسانی باید بیشتر مراقب باشند؟
افرادی با سابقه مشکلات هورمونی، مشکلات کبدی، یا کسانی که داروهای خاص مصرف می‌کنند. به همین دلیل پزشکان تأکید دارند که هر نوع تستوسترون بوستر باید زیر نظر متخصص باشد، نه از روی توصیه دوستان در باشگاه.

پروهورمون‌ها و مشتقات استروییدی

این دسته، خطرناک‌ترین مکمل‌های بازار است. پروهورمون‌ها موادی هستند که وقتی وارد بدن می‌شوند، به استروئیدهای آنابولیک تبدیل می‌شوند. برای همین هم اغلب به‌عنوان جایگزین «امن‌تر» استروئید معرفی می‌شوند؛ اما این تصور غلط است.

چرا خطرناک است؟
پروهورمون‌ها می‌توانند به شدت روی کبد فشار بیاورند، فشار خون را بالا ببرند، تعادل هورمونی را مختل کنند و موجب مشکلات روانی شوند. بسیاری از آنها پس از مدت کوتاهی مصرف حتی برای افراد سالم هم ریسک بالایی ایجاد می‌کنند. یکی از دلایل حساسیت پزشکان، همین تأثیر گسترده و غیرقابل‌پیش‌بینی بر بدن است.

نکته مهم
بعضی از پروهورمون‌ها حتی روی برچسب محصول هم کامل درج نمی‌شوند و ممکن است فرد چیزی مصرف کند که خودش هم نمی‌داند. همین موضوع باعث می‌شود مصرف خودسرانه آنها به‌شدت پرخطر باشد.

مکمل‌های چربی‌سوز قوی (ترموژنیک‌ها)

بسیاری از چربی‌سوزهای قدرتمند ترکیبات محرک دارند؛ موادی که ضربان قلب را بالا می‌برند، متابولیسم را افزایش می‌دهند و انرژی مصنوعی ایجاد می‌کنند. مشهورترین محرک‌ها شامل کافئین بالا، افدرین‌گونه‌ها، سینفرین، یوهمبین و ترکیبات مشابه است.

چرا خطرناک است؟
محرک‌ها می‌توانند باعث تپش قلب، اضطراب، بی‌خوابی، افزایش فشار خون و در موارد جدی‌تر مشکلات قلبی شوند. بدن هر فرد واکنش متفاوتی به محرک‌ها نشان می‌دهد و کسانی که زمینه مشکلات قلبی دارند ممکن است با مصرف یک دوز بالا دچار عارضه شدید شوند.

همچنین...
چربی‌سوزها تعامل‌هایی با داروهای ضدافسردگی، داروهای قلبی و داروهای تیروئید دارند. به همین دلیل پزشکان همیشه توصیه می‌کنند که چربی‌سوز قوی بدون بررسی وضعیت بدنی مصرف نشود.

پیش‌تمرین‌ها (Pre-Workout) با محرک بالا

پودرهای پیش‌تمرین محبوب‌اند چون انرژی و تمرکز لحظه‌ای ایجاد می‌کنند؛ اما مشکل اینجاست که بسیاری از آنها دوزهای بالایی از محرک‌ها دارند.

چرا خطرناک است؟
ترکیب چندین محرک در کنار هم می‌تواند ضربان قلب را بیش از حد بالا ببرد، فشار خون را افزایش دهد و در افرادی که زمینه اضطراب دارند، حملات پانیک ایجاد کند. بعضی پیش‌تمرین‌ها نیز مواد ناشناخته و غیرشفاف دارند که ارزیابی ایمنی آنها دشوار است.

برای چه افرادی منع مصرف دارد؟
افراد با فشار خون بالا، مشکلات قلبی، اضطراب شدید، یا کسانی که داروهای محرک مصرف می‌کنند.

مکمل‌های پمپ عضلانی با نیتریک اکسید (NO Boosters)

این مکمل‌ها معمولاً ایجاد حس «پمپ» و افزایش جریان خون را هدف قرار می‌دهند. ماده اصلی بسیاری از آنها ال‌آرژینین یا سیترولین است، اما ترکیبات دیگری نیز ممکن است در آنها وجود داشته باشد.

چرا نیاز به اجازه پزشک دارد؟
چون بعضی از این مکمل‌ها فشار خون را پایین می‌آورند و اگر فرد داروهای قلبی یا فشار خون مصرف کند، مصرف خودسرانه می‌تواند خطرناک باشد. در برخی افراد هم باعث سردردهای شدید یا اختلالات گوارشی می‌شود. برهم‌خوردن تعادل فشار خون یکی از نگرانی‌های اصلی پزشکان است.

مولتی‌ویتامین‌ها و مواد معدنی با دوز بالا

مولتی‌ویتامین ساده معمولاً بی‌خطر است، اما مکمل‌هایی با دوزهای بسیار بالا – مخصوصاً ویتامین D□ آهن، کلسیم و منیزیم – می‌توانند خطرناک باشند.

چرا خطرناک‌اند؟
بدن فقط مقدار مشخصی از این مواد را نیاز دارد و مصرف بیش از حد می‌تواند به کبد و کلیه آسیب برساند یا باعث تجمع سمی در بدن شود. برای مثال، آهن اضافی خطر التهابات داخلی و آسیب بافتی دارد و ویتامین D بیش از حد می‌تواند کلسیم خون را خطرناک بالا ببرد.

چرا باید با آزمایش خون همراه باشد؟

دوز دقیق باید با توجه به نتایج آزمایش تعیین شود. مصرف خودسرانه راه خوبی برای «پیشگیری» نیست.

چرا مشورت با پزشک ضروری است؟

بدن هر فرد مثل معادله‌ای یکتا عمل می‌کند. دو ورزشکار ممکن است ظاهر مشابهی داشته باشند، اما شرایط داخلی بدنشان تفاوت زیادی داشته باشد: یکی کمبود ویتامین دارد، دیگری مشکل قلبی خفیف، دیگری حساسیت به محرک‌ها.

پزشک یا متخصص تغذیه با بررسی موارد زیر تصمیم می‌گیرد:

- وضعیت کلیه و کبد
- سابقه بیماری
- داروهای روزانه
- آزمایش خون
- شدت و نوع تمرین

بدون این اطلاعات، مکمل‌ها به بازی «حدس و آزمایش» تبدیل می‌شوند و گاهی قیمت این حدس‌ها سلامت فرد است.

نکته پایانی؛ مکمل مناسب بدون نسخه، مکمل نامناسب حتی با تبلیغ

در دنیای ورزش، فشار روانی برای پیشرفت سریع زیاد است. خیلی‌ها می‌بینند دیگران مکمل مصرف می‌کنند و فکر می‌کنند باید همان مسیر را بروند. اما حقیقت این است که اثرگذاری مکمل‌ها کاملاً فردمحور است.

یک مکمل ممکن است برای یک فرد کاملاً بی‌خطر باشد اما برای فرد دیگر خطرآفرین. بنابراین توصیه همیشگی متخصصان ساده است: مکمل، بخشی از برنامه ورزشی است، نه میان‌بُر. هر مکملی که روی هورمون‌ها، قلب، کبد یا فشار خون اثر می‌گذارد، باید زیر نظر پزشک مصرف شود.

سوالات متداول

آیا می‌توانم بدون مشورت پزشک چربی‌سوز مصرف کنم؟

خیر؛ بسیاری از چربی‌سوزها محرک قوی دارند و برای قلب و فشار خون خطرسازند.

مصرف کراتین برای همه بی‌خطر است؟

نه؛ افراد با مشکلات کلیوی باید فقط با نظر پزشک کراتین مصرف کنند.

پیش‌تمرین‌ها چرا نیاز به احتیاط دارند؟

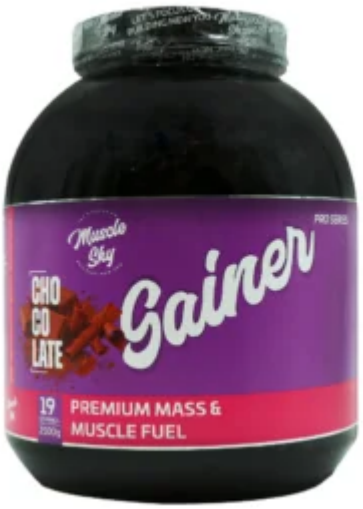
به‌دلیل وجود محرک‌های شدید که ممکن است تپش قلب، اضطراب یا افزایش فشار خون ایجاد کنند.

محصولات مرتبط

20 اورجینال

پودر سی تری تی فارماتک 1360 گرم | Pharma Tech C3T Powder 1360 g

~~۱,۹۷۲,۹۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۱,۹۷۲,۹۰۰ تومان بود.۱,۵۷۸,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۱,۵۷۸,۰۰۰ تومان.



اورجینال

پودر گینر ماسل اسکای 2500 گرم | Muscle Sky Gainer Powder 2500 g

۲,۱۴۳,۶۰۰ تومان

5 اورجینال

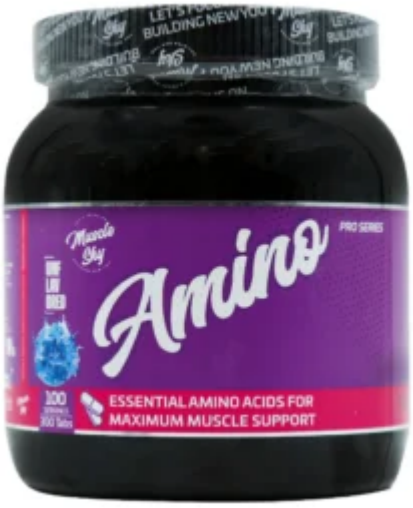
پودر پروتئین وی ماسل اسکای 2000 گرم | Muscel Sky Whey Protein Powder 2000 g

~~۶,۰۶۱,۴۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۶,۰۶۱,۴۰۰ تومان بود.۵,۷۵۸,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۵,۷۵۸,۰۰۰ تومان.

5 اورجینال

پودر کراتین ماسل اسکای 300 گرم | Muscle Sky Creatine Powder 300 g

~~۱,۱۶۷,۹۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۱,۱۶۷,۹۰۰ تومان بود.۱,۱۰۹,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۱,۱۰۹,۰۰۰ تومان.



اورجینال

قرص آمینو ماسل اسکای 300 عدد | Muscle Sky Amino 300 Tablets

۱,۹۰۷,۰۰۰ تومان