

مکمل هایی که مبتدیان بدنسازی نباید مصرف کنند!

26 مهر 1404



آیا به تازگی تمرینات بدنسازی را شروع کرده‌اید و به دنبال راهی برای سرعت بخشیدن به نتایج هستید؟ آیا انبوهی از پودرها، قرص‌ها و نوشیدنی‌های رنگارنگ در قفسه‌های فروشگاه‌های مکمل شما را وسوسه کرده‌اند؟ اگر پاسخ شما مثبت است، باید با یک واقعیت مهم روبرو شوید: عجله در مصرف مکمل‌ها نه تنها به پیشرفت شما کمک نمی‌کند، بلکه می‌تواند سلامت و پایداری مسیر ورزشی شما را به شدت به خطر اندازد.

شما به عنوان یک مبتدی، هنوز در مرحله‌ی “آموزش به بدن” قرار دارید؛ مرحله‌ای که در آن، تمرکز اصلی باید بر یادگیری فرم صحیح حرکات، ایجاد ارتباط قوی بین ذهن و عضله (Mind-Muscle Connection) □ تنظیم خواب و پایه‌ریزی یک رژیم غذایی جامع و غنی باشد. مکمل‌ها برای “تکمیل” یک برنامه‌ی بی‌نقص طراحی شده‌اند، نه “جایگزینی” برای اصول بنیادی. پس، پیش از آنکه حساب بانکی خود و سلامت جسمی‌تان را به خطر اندازید، بیایید با دقت بررسی کنیم که کدام مکمل‌ها در این مرحله‌ی حساس، نه تنها غیرضروری، بلکه بالقوه مضر هستند و چرا باید از آن‌ها اجتناب کنید.

۱. تقویت‌کننده‌های تستوسترون و پروهورمون‌ها: دستکاری زودهنگام سیستم هورمونی

یکی از بزرگ‌ترین خطاهای مبتدیان، روی آوردن زودهنگام به مکمل‌هایی است که ادعای “تقویت تستوسترون” یا “افزایش سطح هورمون‌های آنابولیک” را دارند. این گروه از محصولات، که اغلب شامل ترکیباتی چون تریبولوس ترستریس (Tribulus Terrestris) □ دی‌آسپارتیک اسید (D-Aspartic Acid/DAA) و حتی DHEA (دی‌هیدرواپی‌آندروسترون) هستند، برای مبتدیان کاملاً غیرضروری و ریسک‌آفرین تلقی می‌شوند.

جزئیات و دلایل اجتناب:

- **اثرگذاری ضعیف در افراد سالم و جوان:** مطالعات متعدد نشان داده‌اند که تریبولوس ترستریس یا DAA در مردان جوانی که سطح تستوسترون طبیعی و سالمی دارند (که عموم مبتدیان را شامل می‌شود)، تأثیر معنی‌داری بر افزایش تستوسترون کل یا آزاد نمی‌گذارند. بدن یک مبتدی به طور طبیعی، در اثر تمرینات سنگین و مقاومتی، افزایش ناگهانی در ترشح هورمون‌های آنابولیک (مانند تستوسترون و هورمون رشد) را تجربه می‌کند؛ پدیده‌ای که به عنوان “سودهای مبتدیانه” (Newbie Gains) شناخته می‌شود. در این فاز، هرگونه دخالت خارجی با این فرآیند طبیعی، کمکی نمی‌کند.

- **خطر بر هم خوردن محور HPTA:** پروهورمون‌ها و تقویت‌کننده‌های قوی‌تر (مانند DHEA) که در برخی کشورها ممنوع است و پیش‌ساز هورمونی است) می‌توانند محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-بیضه (HPTA) را تحت تأثیر قرار دهند. در یک فرد مبتدی، مصرف این مواد می‌تواند سیگنال‌های تولید طبیعی تستوسترون را در بیضه‌ها سرکوب کند. هنگامی که مصرف این مکمل قطع می‌شود، بدن ممکن است با یک افت شدید در سطح تستوسترون طبیعی مواجه شود، وضعیتی که نیاز به دوره‌ی بازسازی (PCT) دارد و این مسئله به هیچ وجه برای یک ورزشکار تازه‌کار توصیه نمی‌شود.

- **عوارض جانبی جدی‌تر:** پروهورمون‌های قوی‌تر (که اغلب به صورت مخفیانه یا با نام‌های جعلی فروخته می‌شوند) در واقع استروئیدهای خوراکی ضعیف هستند. عوارض جانبی آن‌ها شامل آکنه شدید، افزایش فشار خون، سمیت کبدی (به خصوص در فرم‌های متیله شده)، پرخاشگری، و در طولانی مدت، کوچک شدن بیضه‌ها و آسیب به تولید اسپرم است. مبتدیان باید از این مواد دوری کنند، زیرا نسبت مزایای بالقوه به خطرات واقعی، به شدت نامطلوب است.



۲. چربی‌سوزهای محرک‌دار و ترکیبات شدید پیش از تمرین (Pre-Workouts): بار اضافی بر سیستم عصبی

بسیاری از مبتدیان، به خصوص افرادی که هدف کاهش وزن دارند، به سمت چربی‌سوزها یا مکمل‌های پیش از تمرین با دوز بالای محرک‌ها (مانند کافئین، یوهیمبین، یا سینفرین) کشیده می‌شوند. این مواد اغلب با وعده‌ی افزایش “انرژی انفجاری” و

“سوزاندن کالری” به بازار عرضه می‌شوند.

جزئیات و دلایل اجتناب:

- **دوز بالای کافئین و وابستگی:** بسیاری از مکمل‌های Pre-Workout حاوی ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در هر وعده هستند؛ دوزی که معادل ۴ فنجان قهوه است. برای یک مبتدی که احتمالاً تحمل کافئین پایینی دارد، این دوز می‌تواند منجر به علائمی چون اضطراب شدید (Anxiety)، تپش قلب، لرزش دست‌ها، تهوع و اختلالات خواب عمیق شود. مصرف منظم چنین دوزهایی در شروع، بدن را به سرعت به کافئین وابسته می‌کند و آستانه‌ی اثرگذاری را بالا می‌برد. نتیجه این است که بعد از مدتی، فرد بدون مکمل قادر به داشتن یک تمرین باکیفیت نیست، که یک وابستگی روانی و فیزیکی ناسالم است.

- **آسیب به کیفیت تمرین و فرم حرکات:** محرک‌ها می‌توانند سطح آدرنالین را به شدت بالا ببرند. در یک مبتدی، به دلیل عدم تسلط کافی بر تکنیک حرکات، این انرژی کنترل نشده می‌تواند منجر به عجله کردن در اجرای ست‌ها و تمرین با وزنه‌های بیش از حد شود. این افزایش هیجان و شتاب، احتمال آسیب‌دیدگی مفاصل و تاندون‌ها را به شدت افزایش می‌دهد، زیرا اتصال ذهن و عضله (Mind-Muscle Connection) که مهمترین اصل در این مرحله است، تضعیف می‌شود.

- **تداخل با تمرین و ریکاوری:** ترکیباتی مانند یوهیمبین (Yohimbine) که یک آلفا-۲ آنتاگونیست است، با هدف افزایش لیپولیز (تجزیه چربی) مصرف می‌شوند، اما در افراد حساس می‌توانند باعث افزایش شدید ضربان قلب و فشار خون شوند. مصرف این مواد در اوایل دوره، قبل از آنکه بدن به شدت تمرینات عادت کند، می‌تواند استرس قلبی-عروقی ناخواسته‌ای ایجاد کند و در ریکاوری شبانه اختلال ایجاد نماید. یک مبتدی برای چربی‌سوزی در وهله اول به کسری کالری ثابت و تمرین منظم نیاز دارد، نه محرک‌های شیمیایی.

۳. مکمل‌های پیچیده آمینواسید و گلوتامین: منابع غذایی کافی هستند

آمینو اسیدهای شاخه‌دار (BCAA - لو سین، ایزولوسین، والین) و گلوتامین اغلب به عنوان مکمل‌های ضروری برای ریکاوری و جلوگیری از تجزیه عضلانی معرفی می‌شوند. در حالی که این مواد در سطوح حرفه‌ای و تمرینات استقامتی شدید ممکن است توجیه‌پذیر باشند، برای یک مبتدی، سرمایه‌گذاری بر روی آن‌ها اتلاف منابع است.

جزئیات و دلایل اجتناب:

- **بی سی ای ای BCAA: بازاریابی بر پایه کمبود اطلاعات:** BCAAها سه آمینواسید از ۹ آمینواسید ضروری هستند. هدف از مصرف آن‌ها، جلوگیری از کاتابولیسم (تجزیه عضلانی) حین تمرین است. با این حال، منابع پروتئینی کامل (مانند پودر پروتئین وی، گوشت، مرغ، تخم مرغ) شامل هر ۹ آمینواسید ضروری و مقادیر کافی BCAA هستند. مصرف یک شیک پروتئین وی با کیفیت، به طور خودکار نیاز بدن به BCAA را پس از تمرین به بهترین شکل ممکن تأمین می‌کند. برای یک مبتدی که در حال یادگیری تنظیم رژیم غذایی است، تمرکز بر دریافت پروتئین کامل روزانه (حدود ۱.۶ تا ۲.۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) بسیار موثرتر و مقرون به صرفه‌تر از اضافه کردن BCAAهای گران‌قیمت است.

- **گلوتامین: نقش بیش از حد بزرگ شده:** گلوتامین فراوان‌ترین آمینواسید در بدن است و در ریکاوری سیستم ایمنی و حفظ سلامت روده نقش دارد. در شرایط استرس شدید (مانند سوختگی یا تمرینات فوق استقامتی)، ذخایر آن کاهش می‌یابد. با این حال، در یک مبتدی با تمرینات متوسط و رژیم غذایی مناسب (دوباره، با فرض مصرف کافی پروتئین کامل)، بدن به خوبی می‌تواند گلوتامین مورد نیاز خود را سنتز کند. مصرف مکمل گلوتامین در این مرحله، افزایش چشمگیری در حجم یا قدرت ایجاد نمی‌کند و اغلب به دلیل جذب ضعیف یا تبدیل به سایر آمینواسیدها در روده، تاثیر مستقیمی بر بهبود ریکاوری عضلات فراتر از پروتئین وی نمی‌گذارد. صرف پول برای گلوتامین، در حالی که اصول تغذیه پایه‌ریزی نشده‌اند، یک خطای رایج است.



بدن شما در فاز مبتدی، به هرگونه محرک تمرینی (وزنه زدن) پاسخ مثبت و شدید می‌دهد، که این همان “Newbie Gains” طلایی است. این زمان را با مصرف مکمل‌های پرخطر یا غیرضروری هدر ندهید.

توصیه تخصصی: در ماه‌های اول، تنها بر روی پروتئین وی (**Whey Protein**) برای تکمیل پروتئین دریافتی روزانه و شاید یک مولتی‌ویتامین و مینرال استاندارد (برای پر کردن شکاف‌های غذایی) تمرکز کنید. پس از ۶ تا ۹ ماه تمرین مداوم و پیوسته و رسیدن به نقطه‌ای که پیشرفت‌ها کند می‌شود، آن زمان می‌توانید به تدریج مکمل‌هایی با پشتوانه علمی قوی مانند **کراتین** **مونوهیدرات** و **بتا آلانین** را تحت نظارت یک متخصص تغذیه یا مربی واجد شرایط، به برنامه‌ی خود اضافه کنید.

نکات جزئی کلیدی:

- همیشه برچسب ترکیبات را برای حضور دوزهای بالای کافئین (> ۲۵۰ میلی‌گرم) یا ترکیبات پروهورمونی ناشناخته بررسی کنید.
- “مکمل‌های حجم‌دهنده” یا “استک‌های آنابولیک” را که در باشگاه‌ها تبلیغ می‌شوند، بدون مشورت تخصصی، مطلقاً مصرف نکنید.

- کیفیت خواب (۷ تا ۹ ساعت) را جدی بگیرید؛ هیچ مکملی نمی‌تواند جایگزین هورمون‌های رشد و ترمیم باشد که در طول خواب عمیق ترشح می‌شوند.

سوالات متداول

به عنوان یک مبتدی، مهم‌ترین مکملی که می‌توانم مصرف کنم چیست؟

مهم‌ترین “مکمل” برای یک مبتدی، رژیم غذایی متعادل و خواب کافی است. با این حال، اگر نیاز به تکمیل پروتئین دریافتی روزانه دارید، پروتئین وی (Whey Protein) و یک مولتی‌ویتامین و مینرال استاندارد (برای پر کردن شکاف‌های غذایی) بهترین و بی‌خطرترین گزینه‌ها برای شروع هستند.

چرا توصیه می‌شود که تازه‌کارها از مکمل کراتین دوری کنند؟

توصیه به دوری نیست، بلکه تأخیر در شروع مصرف است. کراتین یک مکمل مؤثر و ایمن است، اما در ۶ تا ۹ ماه اول، بدن شما به دلیل “سودهای مبتدیانه” (Newbie Gains) بدون نیاز به کراتین به سرعت پیشرفت می‌کند. بهتر است مصرف کراتین را به زمانی موکول کنید که پیشرفت طبیعی شما کند می‌شود.

آیا BCAAها (آمینو اسیدهای شاخه‌دار) برای جلوگیری از عضله‌سوزی در مبتدیان ضروری هستند؟

خیر، برای مبتدیانی که پروتئین کافی (مانند پروتئین وی یا پروتئین‌های کامل غذایی) مصرف می‌کنند BCAAها به ندرت ضروری هستند. پروتئین وی حاوی مقادیر کافی BCAA است. تمرکز بر مصرف پروتئین کامل بسیار موثرتر و از نظر اقتصادی به صرفه‌تر است.

محصولات مرتبط



اورجینال

گینر 1800 گرمی کالہ | kalleh pro gainer 1800g

۱,۶۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

انرژکس گلدن لایف 30 عددی | Golden Life Energex

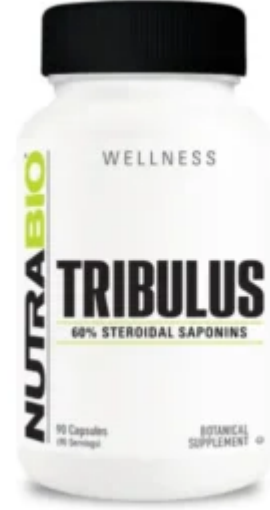
۴۹۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

لیپو اسلیم کارن | lipo slim Karen

۴۹۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول تریبولوس نوترا بایو 30 عددی | Nutrabis Tribulus

۱,۱۷۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

سیترو لین یورویتال | citrulline Citrumal EuRho Vital

۲۶۴,۰۰۰ تومان