مکمل‌های مناسب دوره ریکاوری بعد از آسیب ورزشی

12 تیر 1404

آسیب‌های ورزشی بخش جدایی‌ناپذیری از فعالیت‌های ورزشی هستند و تقریباً همه ورزشکاران در مقطعی با آن‌ها مواجه می‌شوند. در این دوران، تغذیه صحیح نقش حیاتی در فرآیند بهبودی و پیشگیری از آسیب‌های بعدی ایفا می‌کند، اما اغلب مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد. در حالی که رژیم غذایی کامل و متعادل بهترین منبع دریافت ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها است، مکمل‌های غذایی می‌توانند به عنوان پشتیبان، زمانی که دریافت کافی مواد مغذی از طریق غذا دشوار یا غیرممکن است، مفید باشند.

اهمیت انرژی در دوران ریکاوری

ورزشکار آسیب‌دیده مجبور است از فعالیت کامل، که نیازمند انرژی زیادی است، به بی‌تحرکی روی آورد. بسیاری از ورزشکاران برای جلوگیری از افزایش وزن، کالری دریافتی خود را به شدت کاهش می‌دهند. اما باید توجه داشت که فرآیند بهبود و ریکاوری، به ویژه در مراحل اولیه، انرژی زیادی مصرف می‌کند. در این فاز، مصرف انرژی در حالت استراحت می‌تواند تا ۲۰ درصد افزایش یابد، بسته به شدت آسیب. مصرف کالری بسیار کم باعث افزایش زمان ریکاوری شده و به کاهش سنتز پروتئین عضلانی، افزایش از دست دادن توده عضلانی و تضعیف سیستم ایمنی بدن منجر می‌شود. البته نباید در مصرف کالری نیز زیاده‌روی کرد، چرا که این امر به تجمع چربی منجر خواهد شد.

نقش حیاتی پروتئین

پروتئین یک ماده مغذی ضروری برای ورزشکاران، به ویژه کسانی است که فعالیت بدنی شدید دارند یا در حال ریکاوری پس از آسیب هستند. مصرف کافی پروتئین برای حفظ و بازسازی بافت عضلانی و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن حیاتی است.

در طول بی‌تحرکی، تخمین زده می‌شود که روزانه ۰.۵ تا ۰.۶ درصد از توده عضلانی از دست می‌رود، که به کاهش قابل توجه قدرت منجر می‌شود. به همین دلیل، در دوران ریکاوری پس از آسیب، رژیم غذایی شما باید بر حفظ قدرت و توده عضلانی

متمرکز باشد. توصیه می‌شود که در دوران ریکاوری آسیب، ۲ تا ۲.۵ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف شود، و برخی مطالعات حتی ۳ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن را پیشنهاد می‌کنند. به عنوان مثال، یک ورزشکار ۶۵ کیلوگرمی آسیب‌دیده، روزانه ۱۳۰ تا ۱۹۵ گرم پروتئین نیاز دارد.

سعی کنید پروتئین مصرفی خود را در طول روز توزیع کنید و در هر وعده غذایی ۲۰ گرم پروتئین با کیفیت بالا بگنجانید. مصرف یک میان‌وعده سرشار از پروتئین قبل از خواب نیز می‌تواند به فرآیند عضله‌سازی بدن در هنگام خواب کمک کند.

مکمل‌های مفید برای ریکاوری از آسیب

- **ویتامین D:** این ویتامین که با قرار گرفتن در معرض نور خورشید در پوست تولید می‌شود، نقشی حیاتی در تقویت سلامت و استحکام استخوان‌ها دارد و می‌تواند روند ریکاوری را تسریع کند. ویتامین D به جذب کلسیم کمک می‌کند و وضعیت خوب آن می‌تواند بهبودی قدرت پس از جراحی‌هایی مانند ACL را افزایش دهد. افرادی که در مناطق شمالی زندگی می‌کنند یا زمان کمی را در فضای باز می‌گذرانند ممکن است به مکمل نیاز داشته باشند.
- **اسیدهای چرب امگا-۳:** این اسیدها به دلیل اثر قوی ضدالتهابی خود شناخته شده‌اند. در زمینه آسیب‌های ورزشی، مکمل امگا-۳ در سنتز عضلانی مفید است و می‌تواند احتمال از دست دادن توده عضلانی ناشی از بی‌تحرکی را کاهش دهد. EPA و DHA به عنوان نمایندگان امگا-۳، حس درد را کاهش می‌دهند، که در روزهای اولیه آسیب بسیار مطلوب است. بهترین منبع، ماهی‌های چرب دریایی هستند.
- **کراتین:** این ماده که به طور طبیعی در گوشت و ماهی یافت می‌شود، به تولید انرژی در طول تمرینات سنگین کمک می‌کند. کراتین ممکن است با کاهش از دست دادن عضلات در طول بی‌تحرکی و کمک به بازسازی سریع‌تر عضلات، به ریکاوری پس از آسیب کمک کند. این مکمل یکی از پرمطالعه‌ترین و ایمن‌ترین مکمل‌ها محسوب می‌شود.
- **اسیدهای آمینه شاخه‌دار (BCAA):** این شامل لوسین، ایزولوسین و والین است و از رایج‌ترین مکمل‌ها در بین ورزشکاران است. BCAAها می‌توانند به ریکاوری سریع‌تر فیزیکی، کاهش درک خستگی و حفظ توده عضلانی بدون چربی کمک کنند و جلسات تمرینی موثرتری را پشتیبانی نمایند. دوزهای توصیه شده از ۱۰ تا ۳۰ گرم در روز متغیر

است.

- **ال-تئانین (LTE):** این اسید آمینه در چای سبز یافت می‌شود و ممکن است با تسکین‌بخشی و بازگشت به حالت آرامش پس از ورزش، به ریکاوری ذهنی کمک کند. همچنین می‌تواند به مقابله با سرکوب سیستم ایمنی مرتبط با سندرم تمرین بیش از حد کمک کند. دوزهای پیشنهادی از ۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در روز است.
- **N-استیل‌سیستئین (NAC):** این یک مشتق مصنوعی از اسید آمینه L-سیستئین است و خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. نقش آن در کاهش درد عضلانی پس از ورزش هنوز نامشخص است، اما دوزهای ۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰ میلی‌گرم در روز در مطالعات استفاده شده است.
- **زردچوبه (کورکومین):** دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، کاهش درد و ضدالتهابی است. ممکن است درد عضلانی درک شده را کاهش دهد، هرچند تحقیقات متناقض هستند. مصرف همزمان با پیپرین (فلفل سیاه) می‌تواند زیست‌فراهمی آن را افزایش دهد. دوزهای معمول ۱.۵ تا ۵ گرم عصاره زردچوبه روزانه است.
- **آشواگاندا:** یک گیاه آداپتوژنیک است که پتانسیل کاهش درد عضلانی و بهبود ریکاوری فیزیکی و ذهنی را دارد. دوز ۶۰۰ میلی‌گرم روزانه در مطالعات مؤثر بوده است.
- **کلاژن:** پروتئینی حیاتی برای حمایت از سلامت، استحکام و انعطاف‌پذیری مفاصل و استخوان‌ها است.
- **کلسیم:** جزء مهمی از استخوان‌ها و دندان‌ها است و در انقباضات عضلانی و سیگنال‌دهی عصبی نقش دارد. برای ریکاوری از شکستگی‌های استخوانی و حفظ سلامت عمومی بسیار مهم است.
- **روی (زینک):** جزئی از بسیاری از آنزیم‌ها و پروتئین‌ها است که برای بهبود زخم، ترمیم بافت و رشد ضروری هستند. کمبود روی می‌تواند بهبود زخم را به تأخیر اندازد. بهتر است روی از طریق غذاها دریافت شود.
- **گلوکوزامین:** به طور طبیعی در مایع اطراف مفاصل یافت می‌شود و در ایجاد تاندون‌ها، رباط‌ها و غضروف‌ها نقش دارد. ممکن است به کاهش درد مفاصل و جلوگیری از تخریب آن کمک کند، اما تحقیقات بیشتری لازم است.

سایر مواد مغذی برای شکستگی‌های استخوانی:

برای بهبود سریع‌تر شکستگی‌های استخوانی، علاوه بر کلسیم و ویتامین D مصرف کافی منیزیم (برای استحکام استخوان)، سیلیکون (برای تشکیل استخوان)، ویتامین‌های K1 و K2 (برای هدایت کلسیم به استخوان‌ها)، بور (برای تقویت سلامت استخوان) CoQ10 (با خواص ضدالتهابی) و آرژنین (برای تولید اکسید نیتریک که در بهبود شکستگی لازم است) توصیه می‌شود.

جمع بندی

در دوران ریکاوری پس از آسیب، تغذیه از اهمیت حیاتی برخوردار است و بر زمان لازم برای بازگشت به تمرین و دستیابی به عملکرد قبل از آسیب تأثیر می‌گذارد. بر مصرف کافی انرژی و پروتئین با کیفیت بالا تمرکز کنید. همواره یک رژیم غذایی کامل و متعادل را دنبال کنید و از مکمل‌های غذایی تنها به عنوان پشتیبان، زمانی که دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز از طریق غذا دشوار یا غیرممکن است، استفاده کنید. قبل از مصرف هر مکملی، به ویژه اگر داروهای تجویزی مصرف می‌کنید، مشورت با یک متخصص پزشکی توصیه می‌شود.