

هدف گذاری

پروتئین، کافئین، آمینو اسید، گلوتامین، کراتین و ... از جمله مکمل های شناخته شده دنیای ورزش هستند؛ مکمل هایی که هرکدام، برای هدفی مشخص و برای گروهی خاص از افراد با ویژگی های خاص کاربرد دارد. دانستن این تقسیم بندی ها از آن نظر اهمیت دارد که بدانید هرکدام از مکمل های ورزشی برای چه کسانی و به چه دلیلی توصیه می شود. بالابردن انرژی، افزایش حجم و ... نتایج هرکدام از این مکمل هاست که باید براساس نیاز مصرف شود. یعنی مصرف کنندگان این مکمل ها باید به طور دقیق بدانند که مکمل مورد نظرشان چه کاری کند و چگونه به بدنشان برای ادامه مسیر ورزشی شان کمک خواهد کرد؟ موضوعی که البته آگاهی به آن به تنهایی ممکن نیست و نیاز به مشورت جدی متخصصان ورزشی و مشاوران تغذیه دارد.

مکمل‌های ورزشی، کمکی برای رسیدن شما به هدف‌تان (افزایش حجم، استقامت...) نمی‌کند؛ چرا که تجربه و آمار نشان داده تنها کسانی در این مسیر موفق بوده‌اند که بر یک رژیم غذایی سالم و استراحت کافی تمرکز داشته‌اند و در کنارش، به میزان مورد نیاز، مکمل به مصرف کرده‌اند. واقعیت این است که مصرف مکمل به تنهایی نمی‌تواند شما را از ورزش به سلامت برساند؛ البته اگر هدف‌تان از ورزش کردن و افزایش سلامتی باشد نه چیز دیگر! پس بهتر است که اولین قدم‌های محکم‌تان را در اصلاح سبک تغذیه و به ارمغان آوردن یک رژیم غذایی سالم بردارید و بعد به سراغ مکمل‌ها بروید.

با همه این اما و اگرها، مکمل‌ها در شرایطی که بدن واقعا به این نیاز دارد مصرف نشود، نه این‌که تبدیل به یک مصرف روتین و روزمره شود؛ مثلاً برخی ورزشکاران دوره مسابقات سختی را پشت سر گذاشته‌اند و همچنان لازم است که به مصرف خودشان ادامه بدهند، در چنین شرایطی، بدن لازم دارد که انرژی از دست رفته خودش را برای داشتن توان ادامه مسیر، از راه این مکمل‌ها به‌دست بیاورد و جبران کند؛ این را مریم عمادی، مشاور تغذیه می‌گوید که قریب به اتفاق مکمل‌ها در موقعیت‌های خاص و با توجه به ویژگی‌های شخصی هر ورزشکار باید مصرف شوند نه این‌که چندین مدل از مکمل، به صورت خواب‌های ورزشکار تبدیل شود؛ ورزشکاری که گاهی به آن مواد هیچ احتیاجی ندارد.

همه چیز روی اصول

این طور که ورزشکاران حرفه‌ای می‌گویند، اگر در مصرف مکمل‌ها، همه چیز بر پایه اصول و دانش باشد، مشکلی در مصرف‌کننده را تهدید نمی‌کند اما مشکل اساسی زمانی آغاز می‌شود که فرد بدون توجه به شرایط بدنی خود بر پایه مصرف اصول و دانش، استفاده از مکمل بدنسازی را آغاز می‌کند؛ «صرف غیراصولی و بیش از اندازه مکمل‌های ورزشی، می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد.» این‌را آلن کوپلن، متخصص تغذیه و ورزشی و فیزیولوژیست ورزشی می‌گوید که معتقد است مصرف مکمل‌های ورزشی، حد و مرز مشخص و مصرف اصولی و غیرمجازی را دارند که البته بسیاری از ورزشکاران، خیلی به آن پایبند نیستند و این خطر قمرها را جدی نمی‌گیرند.

بر کسی پوشیده نیست که یکی از کاربردهای مهم و اساسی مکمل‌های بدنسازی، افزایش وزن و حجم عضلات است که بسیار مورد استقبال ورزشکاران قهرمانی و آماتور قرار می‌گیرد؛ مکمل‌هایی که طبق بررسی‌ها و تجارب گذشته، در بسیاری از موارد، عملکرد ورزشکاران را بهبود بخشیده است! آنچه در این میان اهمیت دارد، در نظر گرفتن همه موارد و شرایط برای دوری از خطرات ناشی از

دکتر سیدحیدر محمدی، معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو از طراحی دستگاه دیالیز خانگی در کشور خبر داد و گفت: «مراحل تولید این دستگاه به‌زودی آغاز خواهد شد.» این مجموعه که تولیدکننده دستگاه دیالیز مربوط به آن است بالغ بر پنج کارخانه دارد که انواع لوازم مربوط به مواد اولیه تولید صافی و فیلترهای دیالیز، پودرهای بی‌کربنات، ست تزریق رابط ها... را تولید می‌کند؛ همچنین در بخشی از زنجیره تولید، ظروف مربوط به اقام دیالیز هم تولید می‌شوند. وی ادامه داد: «این مجموعه بزرگ‌ترین تولیدکننده اجزای مربوط به همودیالیز از ست‌های دیالیز تا شلنگ‌های رابط و فیلترهای دیالیز و نیز دومین تولیدکننده دستگاه همودیالیز است و به‌زودی این دستگاه برای صرفه‌در اختیار مراکز درمانی قرار می‌گیرد.» مشخص است که تولید دستگاه‌های دیالیز خانگی در دنیا بسیار محدود است و این مجموعه موفق شد مدل اولیه آن را طراحی و به‌زودی برای تولید آن اقدام خواهد کرد.



			᠑	ᠢᠦ				᠕
	᠊				ᠨ			
				ᠢᠦ				
᠕				ᠶ		ᠢᠦ	ᠢᠦ	
ᠨ			ᠢᠦ		ᠢᠦ			ᠶ
	᠑	ᠢᠦ		ᠢᠦ				ᠶ
			ᠶ					
			ᠢᠦ				᠑	
᠊				ᠨ	ᠶ			

