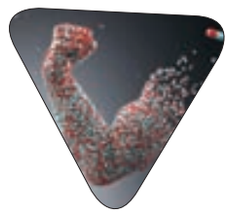
ZENDEGI - SALAM
ضمیمه سبک زندگی روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • ۲۸ بهمن ۱۳۹۵
۱۸ جمادی الاول ۱۴۳۸ • ۱۶ فوریه ۲۰۱۷
۶۹۹

درباره تب استفاده از
مکمل‌های بدنسازی در میان جوانان

مکمل‌های بدن‌سوز!

مجید حسین‌زاده- «چیزی تا عید نوروز باقی نمونده، نمی‌خوای بدنت رو سریع سیکس‌پک کنی؟». این گونه تبلیغات در مدت محدود باقیمانده تا عید نوروز که بازار دید و بازدیدهای دوستانه و خانوادگی داغ است در کنار علاقه طبیعی آدم‌ها به تناسب‌اندام و عشق برخی به خودنمایی با داشتن یک بدن روی فرم، باعث شده این روزها تب عضلانی شدن و ساختن سینه و شکم شش تکه یا اصطلاحا سیکس‌پک در بین جوانان اوج بگیرد. در این بین هستند کسانی که می‌خواهند ره صد ساله را یک شبه طی کنند و بدون زحمت، بدنشان را به‌ایده‌آل‌ترین حالت ممکن برسانند و بی توجه به عواقب این ماجرا، تصمیم به استفاده از مکمل‌های بدنسازی می‌گیرند؛ مکمل‌هایی که مصرف خودسرانه و بدون آگاهی از آن ها، به طور معمول آخر و عاقبت خطرناکی برای استفاده کننده در پی خواهد داشت. در پرونده امروز «زندگی‌سلام» در کنار ارائه اطلاعات جامع و قابل تاملی درباره این مکمل ها، به بررسی این نکته پرداختیم که تب داشتن بدن عضلانی چگونه شکل گرفته؟ چرا ورزش به جای سلامتی به‌وسیله‌ای برای خودنمایی تبدیل شده و بازار و نظارت بر واردات و فروش مکمل‌های بدنسازی به چه شکل است؟ با ما همراه باشید.

کوتاه درباره مکمل‌های بدنسازی



این روزها بعضی جوانان برای داشتن هیکلی مناسب یا برخی ورزشکاران برای عضله سازی بیشتر و موفقیت در میدان‌های ورزشی به قرص‌ها و مکمل‌های نیروزایی رو می‌آورند که به راحتی در داروخانه‌ها و باشگاه‌های ورزشی عرضه می‌شود. برخی از باشگاه‌های بدنسازی هم به خاطر منفعت اقتصادی شان، آن چنان به تبلیغ پودرهای انرژی زا و تناسب‌اندام می‌پردازند که جوانان و ورزشکاران دچار این تصور می‌شوند که ورزش بدون مصرف مکمل، عملی و شدنی نیست. اگر شما هم کنجکاو هستید درباره دنیای رنگارنگ مکمل‌های بدنسازی بدانید، این نکات اطلاعات خوبی در اختیارتان قرار می‌دهد.

■ **مکمل چیـه؟**

مکمل یعنی تکمیل کننده فاصله مقدار مورد نیاز بدن به مواد مغذی با مقدار مصرف و اگر فردی بیش از نیاز بدنش مواد مغذی مصرف کرده باشد، به هیچ عنوان نباید از مکمل استفاده کند.

■ **۳ نکته مهم درباره مکمل‌ها**

نکته اول در رابطه با مصرف مکمل ها، این است که تعیین مقدار نیاز بدن به مواد مغذی توسط خود فرد عملی نیست و تنها افراد متخصص می‌توانند تعیین کنند که هر فردی به چه مقدار ماده مغذی نیاز دارد. نکته دوم این است که مدت زمان مصرف مکمل محدود است؛ یعنی مکمل‌ها در مدت خاصی و برای جبران کمبود ویتامین‌های بدن استفاده می‌شوند نه به صورت مادام العمر. منتها متاسفانه بسیاری از افراد خودسرانه به مصرف طولانی مدت مکمل‌ها می‌پردازند. نکته سوم هم این که بیشتر مکمل‌ها شامل مواد غیرطبیعی است که اگر مورد نیاز بدن نباشد، ضررهای زیادی برای بدن دارد.

■ **رایج‌ترین مکمل‌ها کدامند؟**

مکمل‌هایی که در ورزش بدنسازی استفاده می‌شود، به طور معمول مکمل‌های تغذیه‌ای است که با هدف افزایش توده عضلانی، قدرت عضلات، افزایش یا کاهش وزن مصرف می‌شود. عمده‌ترین این مکمل‌ها شامل پروتئین ها، آمینو اسیدها و فرآورده‌های غذایی که جایگزین غذا می‌شوند، کراتین، فرآورده‌هایی که باعث کاهش وزن می‌شوند، پیش ساز هورمون ها، هورمون‌ها و محرک هاست.

منبع: سلامت‌نیوز

مروری بر عوارض مصرف مکمل‌های غیرمجاز بدنسازی

به سوی مرگ!

مقدار موردنیاز بدن هر ورزشکار به پروتئین، باید برای هر فرد جداگانه و اختصاصی محاسبه شود و این طور نیست که همه آدم‌ها به یک مقدار پروتئین نیاز داشته باشند و بسته به طول مدت ورزش، سن، جنس و حتی ابعاد بدن و شرایط عمومی، هر فرد به میزان مشخصی از مکمل‌های غذایی نیاز دارد. به همین دلیل هیچ یک از کارشناسان تغذیه و ورزش، مصرف بی رویه مکمل به‌خصوص مکمل‌های غیرمجاز را تایید نمی‌کنند. ضمن این که مصرف این مکمل‌ها برای نوجوانان، افرادی که در سن بلوغ و زیر ۱۸ سال هستند به هیچ وجه علمی و عاقلانه نیست چرا که رشد طبیعی بدن را مختل می‌کند، مگر در شرایطی خاص و زیر نظر متخصص. همچنین مصرف مکمل‌های غیرمجاز، موجب افزایش وزن، اختلال در کارکرد کبد، کلیه و پوکی استخوان می‌شود.

■ **عوارض ناگزیر و جبران‌ناپذیر**

به گزارش سلامت‌نیوز، براساس تحقیقاتی که مراکزپزشکی معتبر دنیا روی ترکیبات مختلف مکمل‌های بدنسازی انجام داده‌اند، مصرف بلندمدت این مکمل ها، عوارض سوء و ناگزیری هم در میان زنان و هم در میان مردان مصرف کننده دارد. از جمله عوارض جانبی در مردان می‌توان به بزرگ شدن پستان ها، ریزش مو و طاسی، تحلیل بیضه‌ها و در زنان به کلفت شدن صدا، بزرگ شدن‌اندام تناسلی و افزایش موی بدن اشاره کرد. ضمن این که مصرف مکمل‌های بدنسازی در هر دو جنس باعث بروز آکنه شدید، مشکلات کبدی، افزایش کلسترول بد، کاهش کلسترول خوب، خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه، انواع تومورها و اعتیاد می‌شود و اگر از انواع تزریقی استروئیدها استفاده شود، خطر عفونت‌های ویروسی مثل ایدز و هپاتیت را در پی دارد.

■ **یک آسیب منجر به مرگ!**

از رایج‌ترین آسیب مکمل‌های عضله‌ساز، تحریک دستگاه عصبی مرکزی مغز است. اتفاقی که تبعاتی مثل افزایش ضربان قلب، فشار خون، مهار اشتها، افزایش هوشیاری و رفتار تهاجمی دارد و مصرف آن باعث وابستگی دارویی و اعتیاد می‌شود. همچنین اختلالات قلبی عروقی، توهم، تشنج و حتی مرگ از دیگر خطرات مصرف این گونه مکمل هاست و مهم‌ترین دلیل مرگ ناگهانی ورزشکاران و بدنسازان مصرف این دسته داروهای محرک است.

■ **هشدار: خطر اعتیاد و وابستگی**

مکمل‌های غیرمجاز به خصوص هورمون‌ها و پودرهایی که در باشگاه‌ها و به شکل غیررسمی عرضه می‌شود علاوه بر عوارض جسمی، عوارض روانی خطرناکی نیز در پی دارند؛ از اضطراب و افسردگی گرفته تا روان پریشی. در واقع ورزشکاران با مصرف این مواد به جای زیبایی‌اندام، سلامتی خود را چنان به خطر می‌اندازند که عواقب آن، کمتر از اعتیاد نیست. پودرهای حجم سازی و عضله سازی، در بلندمدت حالتی را در بدن ایجاد می‌کند که مصرف کننده تصور می‌کند تنها با تکرار مصرف، به تناسب‌اندام و افزایش انرژی می‌رسد.

عکس: ترنجی است- تسنیم

گزارشی از تب مصرف مکمل‌های غیرمجاز در باشگاه‌های بدنسازی

می‌خواهم یک ماهه سیکس‌پک داشته باشم!

وارد یک باشگاه بدنسازی می‌شوم و بی مقدمه به صاحب باشگاه می‌گویم: «می خواهم بدنم را یک ماهه سیکس‌پک کنم.» از جمله ام تعجب نمی‌کند و جواب می‌دهد: «هر برنامه ضربتی که به تو بدهم، حداقل ۳ ماه زمان می‌برد تا بدنت روی فرم بیاید.» اصرار می‌کنم که: «پولش مهم نیست و هر مکملی که بگویید مصرف می‌کنم ولی می‌خواهم یک ماهه سیکس‌پک داشته باشم. چه کار کنم؟» نیشخندی می‌زند و می‌گوید: «هنوز نیامده می‌خواهی بروی؟ حالا شما یک ماه بیا، ببینیم چطور می‌شود».

■ **در باشگاه مکمل نمی‌فروشند اما...**

«رضا» که ۲۶ ساله است و بدن روی فرمی دارد، ظاهرا از اعضای ثابت باشگاه است. لحظاتی بعد از خروجش از باشگاه، سر حرف را باز می‌کنم و می‌پرسم چند وقت است بدنسازی می‌کند؟ می‌گوید: «۲ سالی می‌شود که به شکل حرفه ای، یعنی حداقل هفته‌ای ۳ بار به باشگاه بدنسازی می‌آیم.» از او درباره فروش مکمل در باشگاه و مصرف مکمل‌های عضله سازی می‌پرسم که جواب می‌دهد: «داداش به نظر من بدنسازی بدون استفاده از مکمل، بی فایده است و اصلا آن جوری که می‌خواهی خودش را نشان نمی‌دهد. البته بد نیست بدانی به تازگی با توجه به سختگیری بازرسان سازمان‌های مختلف، خیلی کم توی باشگاه مکمل می‌فروشند و مصرف می‌کنند منتها اگر بخواهی، می‌توانی با مربی هماهنگ کنی و بیرون از باشگاه از او خرید کنی و توی خانه مصرف کنی.»

■ **دنبال دردسر نیستیم**

از رضا خداحافظی می‌کنم و به یک باشگاه بدنسازی دیگر می‌روم که ظاهر لاکچری شیکی دارد و شهریه ماهانه اش بالا است. وارد می‌شوم و از مربی می‌خواهم یک ماهه بدنم را سیکس‌پک کند که می‌گوید: «تشریف ببرید پیش مربی متخصص‌مان» مربی متخصص بعد از پرسیدن قد، وزن، سن و... می‌گوید: «باید برای شما یک برنامه ریزی اختصاصی انجام بدهم» از او درباره مصرف مکمل و قیمت‌ها می‌پرسم که جواب می‌دهد: «فروش و مصرف مکمل در باشگاه ممنوع است و ما هم دنبال دردسر نیستیم ولی اگر می‌خواهی، برایت مکمل درجه یک جور می‌کنم. بدنسازی بدون مصرف مکمل‌های حجم ساز، به هیچ دردی نمی‌خورد.»

■ **مکمل‌های اینترنتی**

«سامان» ۲۰ ساله که بدن سیکس‌پک و هیکل مردانه‌ای دارد و در باشگاه رفت و آمد می‌کند، با شنیدن مکالمه ام با مربی درباره استفاده از مکمل‌های بدنسازی می‌گوید: «من همه چیز مصرف می‌کنم و جز خاصیت، چیزی از این مکمل‌ها ندیدم.» می‌گویم: «درباره ضررهایش هم چیزی شنیده ای؟ تبعات مصرف بی رویه و قطع مصرفش را دیده ای؟» پاسخ می‌دهد: « هم دیده ام و هم شنیده ام ولی فکر کنم اگر ۱۰۰ سال هم بدنسازی کار می‌کردم بدون مصرف مکمل، هیچ وقت بدنم این شکلی نمی‌شد. ظاهر جذاب ارزش ریسک کردن دارد.» متعجب می‌پرسم: «یعنی زیبایی و جذابیت ظاهری به قیمت از دست دادن سلامتی؟» می‌خندد که: «حرفتان خیلی شعاری است. بالاخره برای هر جوان، زیبایی ظاهر مهم است؛ چه بهتر که این زیبایی سریع و راحت به دست بیاید.» از سامان درباره نحوه تهیه مکمل می‌پرسم که می‌گوید: «من به طور معمول از یک سایت معتبر اینترنتی خرید می‌کنم ولی بعضی دوستانم از مربی همین باشگاه مکمل می‌خرند و راضی هستند.»

رئیس هیئت بدنسازی و پرورش‌اندام خراسان رضوی در گفت‌وگو با «زندگی‌سلام»

بدنسازی در حالت معمول به مصرف مکمل نیاز ندارد

مصطفی میرجانیان- این روزها که بسیاری از جوانان به پرورش عضلات و حجم سازی بدنشان علاقه‌مند هستند و خیلی از آن‌ها بدون مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه از مکمل‌های غیرمجاز بدنسازی استفاده می‌کنند، به سراغ مهندس «مهدی بکائیان»، رئیس هیئت بدنسازی و پرورش‌اندام خراسان رضوی رفتیم تا درباره چگونگی نظارت بر فروش و مصرف مکمل‌های غیرمجاز و چرایی نبود برخورد جدی با فروشندگان این مکمل‌ها، حرف بزنیم.

■ **مصرف مکمل‌های غیرمجاز برای هر فردی که به بدنسازی مشغول است، ضروری است؟**

ورزش بدنسازی در حالت معمول، به هیچ وجه به مصرف مکمل‌های غیرمجاز حجم سازی و عضله سازی نیاز ندارد و فقط افرادی که به شَکل حرفه‌ای این ورزش را دنبال می‌کنند باید در درجه اول از مکمل‌های غذایی و در مرحله بعد از مکمل‌هایی که فاقد هرگونه مواد شیمیایی است و به صورت مجاز و با نظارت مراجع ذی ربط وارد کشور شده است، آن هم تحت نظر پزشک، استفاده کنند.

■ **در کشور ما، نظارت بر توزیع و نحوه مصرف داروهای مکمل به عهده چه نهاد و سازمانی است؟**

به طور قطع نظارت بر توزیع و نحوه مصرف داروهای مکمل با سازمان ورزش است اما به لحاظ قانونی برای نظارت بر این گونه موارد و برخوردهای احتمالی، متولی مشخصی تعیین نشده است. با وجود این، هیئت بدنسازی در نظارت بر توزیع و نحوه مصرف مکمل‌های غیرمجاز به سازمان ورزش کمک می‌کند و در همین راستا به سازمان ورزش پیشنهاد کردیم گروهی متشکل از اعضای هیئت‌های بدنسازی، سازمان غذا و دارو، سازمان ورزش و اداره بهداشت و درمان تشکیل شود تا مسئولیت نظارت بر این حوزه را به عهده بگیرد و تصمیم‌های لازم را اتخاذ کند. تشکیل این گروه و این پیگیری ها، کمک می‌کند مشکلات قاچاق و واردات و فروش و توزیع و مصرف غیرقانونی و تبعات جسمی و روحی این مکمل ها، به صورت ریشه‌ای حل شود.

■ **مکمل مجاز را چگونه می‌توان از مکمل غیرمجاز تشخیص داد؟**

مکمل مجاز فقط در داروخانه ها و با نسخه و تجویز پزشک که براساس انجام آزمایش‌های لازم نوشته شده، به فروش می‌رسد. در حالی که مکمل‌های غیرمجاز به شکل معمول، بدون انجام آزمایش‌های تشخیص و به توصیه مربی باشگاه و در باشگاه و کوچه و خیابان عرضه می‌شود. ضمن این که مکمل‌های غیرمجاز به دلیل ورود غیرقانونی به کشور، قیمت ثابت و تایید شده‌ای ندارند و هر فروشنده بسته به وضع مالی خریدار برایش قیمت تعیین می‌کند.

یادداشت شفاهی یک روانشناس درباره تب سیکس‌پک در بین جوانان

می‌خواهم دیده شوم

دکتر مهدی سودآوری، روانشناس- بعضی انسان‌ها به خصوص در دوران بلوغ و اوایل جوانی، دچار دغدغه جذاب بودن برای جنس مخالف می‌شوند. این یک اشتغال ذهنی مثبت و سازنده است زیرا به افراد انگیزه می‌دهد خود را برای پذیرش نقش‌های بزرگسالی آماده کنند. به طور طبیعی یکی از صفات جذاب در انتخاب همسر، چه برای پسرها چه برای دختر خانم ها، سلامت و تناسب‌اندام طرف مقابل است. بنابراین همه جوانان و نوجوانان به ورزش و تغذیه صحیح، گرایش ذاتی دارند اما این گرایش به ورزش و هدف نهایی آن یعنی سلامتی و تناسب‌اندام، گاهی به انحراف کشیده می‌شود و به شکل تلاش برای عضله سازی و فرم‌های خاص فیزیکی، به هر قیمتی و حتی از راه‌های مضر و ناسالم در می‌آید. میزان فروش بالای مکمل‌های غیرمجاز و تلاش برای داشتن سیکس‌پک از طریق مصرف دارو، گواه همین اتفاق است.

■ **سیکس‌پک برای همه جذاب نیست**

یکی از مهم‌ترین عللی که پسران نوجوان و جوان را به سمت استفاده از مکمل‌های عضله ساز غیرمجاز سوق می‌دهد، تصور آن‌ها از تصویر مردایده‌آل در ذهن دختران جوان است. آن‌ها فکر می‌کنند هیکل سیکس‌پک و عضلانی، از آن‌ها یک مرد جذاب وایده آل می‌سازد و محبوبیتشان را افزایش می‌دهد. متاسفانه تبلیغات و حرف و حدیث‌های خاله زنکی هم این افکار را تقویت می‌کند. گرچه طبیعتا جذابیت فیزیکی یکی از عوامل انتخاب همسر، چه برای مردان و چه زنان است اما باید توجه داشت که تعریف جذابیت برای هر کسی، به یک شکل است و یک فرم بدن، مورد پسند همه نیست. حتما طیفی از دختران جوان در انتخاب همسر به مردان عضلانی تمایل دارند اما به همان میزان هم دخترانی هستند که کاملا برعکس، از مردان عضلانی خوششان نمی‌آید. پس باید سیکس‌پک بودن از دایره استانداردهای لازم برای زیبایی و جذابیت مردانه خارج شود.

■ **عضله‌های حجیم، مرهم عزت‌نفس پایین**

برخی مردان و تا حدودی هم زنان، با توجه به علاقه شخصی و با پیروی از شیوه‌های صحیح بدنسازی و تغذیه، سعی می‌کنند بدنشان را فرم دهند که خب شامل بحث فعلی ما نمی‌شوند اما بیشتر پسران جوانی که به دنبال عضله سازی برای ایجاد جذابیت هستند، به جای انتخاب راه صحیح و سالم، به استفاده از داروها و مکمل‌های غیرمجاز رو می‌آورند چون دنبال نتیجه گیری سریع هستند. به طور معمول این گونه افراد دارای عزت نفس پایین (به معنی برداشت کلی فرد از میزان ارزشمند بودن خود) هستند و تصور می‌کنند هیچ خصلت و صفتی برای جذابیت ندارند مگر عضله‌های حجیم. همین عزت نفس پایین و عدم اطمینان به داشته‌های ذهنی و توانایی‌های روحی، باعث می‌شود افراد به سمت استفاده افراطی و بی رویه از مکمل‌های غیرمجاز بروند.