مصرف مکمل ها در کودکان و نوجوانان ورزشکار

فرج زاده موالو، شهرام

مکمل به ماده‏ای اطلاق می‏شود که‏ پزشکان یا متخصصان تغذیه‏ی ورزشی‏ برای رفع نیازهای غذایی یا طبیعی فرد ورزشکار،یا جبران کمبود بعضی از مواد مغذی او تجویز می‏کنند. مکمل‏های کلسیم،آهن،بعضی از ویتامین‏ها و مایعات،از جمله‏ مکمل‏های مفید هستند.به عبارت‏ دیگر،این مواد با هدف اولیه‏ی تقویت‏ عملکرد ورزشکار تجویز نمی‏شوند؛ هرچند امکان دارد،ورزشکار را از این‏ اثرات نیز بهره‏مند سازند.

اما این یک روی سکه‏ی مکمل‏ها است.روی دیگر آن،مواد غذایی‏ نیروزا قرار دارند.این مواد معمولا در مقادیری بیش از نیاز روزانه‏ی‏ ورزشکار تجویز می‏شوند و هدف از تجویز آن‏ها،تقویت عملکرد ورزشکار به واسطه‏ی اثرات‏ شبه دارویی است.کراتین،کارنیتین، بی‏کربنات و سیترات‏سدیم،عمدتا با این هدف تجویز می‏شوند؛هرچند که

همه‏ی آن‏ها در عمل کارایی ادعا شده‏ی سازندگان خود را به اثبات‏ نرسانده‏اند.

روش‏های گوناگونی برای‏ دسته‏بندی مکمل‏های غذایی و مواد غذایی نیروزا وجود دارد.بعضی از صاحب نظران براساس نوع فعالیت‏ ورزشی،انواعی از این دسته‏بندی‏ها را ارائه داده‏ند و برای مثال،اصطلاحاتی‏ مثل«مکمل قدرتی»یا«مکمل‏ استقامتی»را به کار برده‏اند.

منابع مکمل‏های غذایی

هنگامی که صحبت از مکمل‏های‏ غذایی یا تغذیه‏ای به میان می‏آید، معمولا منظور موادی است که به‏ شکلی طبیعی در دسترس قرار دارند.

هرچند این طرز تلقی در مورد بسیاری‏ از مکمل‏های واقعیت دارد(مثلا وجود کراتین در گوشت یا بی‏کربنات سدیم‏ در جوش شیرین)،اما بخش اعظم‏ مکمل‏هایی که در دسترس قرار دارند، فراورده‏های تجاری هستند و به شکل‏ پودر،قرص،کپسول،شربت یا حتی‏ آدامس ارائه می‏شوند.در واقع، مکمل‏ها تقریبا به وضعی ظاهرا شبیه‏ به داروها عرضه می‏شوند.همچنین، در اکثر بسته‏بندی‏ها و قوطی‏هایی که‏ مکمل‏ها در آن‏ها عرضه می‏شوند، مجموعه‏ای از چند نوع مکمل با هم‏ ارائه می‏شوند.از جمله،بسیاری از مکمل‏هایی که تحت عنوان چربی سوز1 به فروش می‏رسند،مجموعه‏ای از ال‏ کارنتین،چیتوزان،کافئین و افدرین‏ را در بردارند.نکته‏ای شگفتی‏آور این‏که‏ با کمی دقت در برچسب بعضی از این‏ قوطی‏ها می‏توان متوجه اثرات متضاد مواد سازنده‏ی آن‏ها شد.

مصرف مکمل‏ها در کودکان و نوجوانان

مصرف مکمل‏های غذایی یا مواد غذایی نیروزا در ورزشکاران نوجوان‏ و جوان شیوع نسبتا زیادی دارد.این‏ مهم به ویژه در مورد رشته‏هایی مثل‏ بدنسازی کاملا صدق می‏کند.در این‏جا باید به اصلاح این باور غلط مبادرت کنیم که همیشه منظور از مکمل،ماده‏ی نیروزا،دارو یا ماده‏ی‏ دوپینگی نیست؛هرچند که گاهی‏ هم‏پوشانی‏هایی هم در این مورد دیده‏ می‏شود.

ورزشکاران از سنین خیلی کم‏ شروع به تقلید از عادات قهرمانان و الگوهای ورزشی خود می‏کنند.

گزارش‏ها نشان می‏دهند در ایالات‏ متحده،حدود 3 تا 5 درصد ورزشکاران در دوره‏ی راهنمای،38 درصد از دانش‏آموزان دبیرستانی‏ (روستایی)و 76 درصد ورزشکاران‏ دانشگاهی از مکمل‏های غذایی سود می‏جویند.

فشار برای مصرف مکمل‏ها،تنها از سوی ورزشکاران نخبه نیست. مادران،پزشکیاران ورزشی،مربیان‏ پرورش اندام و مربیان ورزشی‏ مشوقان اصلی ورزشکاران در این‏ زمینه به حساب می‏آیند.همچنین، پژوهش‏ها نشان می‏دهند که غالبا والدین مبادرت به خرید این مکمل‏ها می‏کنند.

در حال حاضر،قوانین مدون و مشخصی برای نظارت بر میزان ایمنی، خلوص،قابلیت یا کارایی مکمل‏ها وجود ندارد.مکمل‏های موجود در بازار ممکن است ناخالصی‏هایی داشته‏ باشند یا این‏که با داروهای طبی تداخل‏ عمل داشته باشند؛یعنی میزان‏ تأثیر گذاری داروها را تغییر دهند.

تحقیقاتی که نشان دهد، مکمل‏های غذایی بر ورزشکاران‏ کم‏سن و سال تأثیر می‏گذارند،در دست نیست و خطرات آن‏ها در طولانی مدت شناخته نشده است.

یکی از رایج‏ترین مکمل‏های‏ غذایی،کراتین(مونوهیدرات)است. «کالج طب ورزشی آمریکا»( ACSM ) و «آکادمی طب کودکان آمریکا»( APP ) مصرف کراتین را در افراد کم‏تر از 18 در حال حاضر، قوانین مدون‏ مشخصی برای‏ نظارت بر میزان‏ ایمنی،خلوص، قابلیت یا کارایی‏ مکمل‏ها وجود ندارد

سال منع کرده است.

به لحاظ این‏که قوانین ناظری در مورد تولید مکمل‏های غذایی وجود ندارد،احتمال تولید فراورده‏های که‏ ناخالصی داشته باشند و نتیجه‏ی آزمون‏ دوپینگ ورزشکار را مثبت کنند، وجود دارد.

تمرینات جدی و رژیم غذایی‏ متعادل(نه صرفا مکمل‏ها)،اساس‏ دستیابی به عملکرد مناسب ورزشی را تشکیل می‏دهند.واقعیت این است که‏ تعداد زیادی از ورزشکاران از تغذیه‏ی‏ خوبی برخوردار نیستند و می‏خواهند، با توسل به راه‏های ساده‏تری همچون‏ استفاده از مکمل‏ها،معجزه‏ای‏ ورزشی را تجربه کنند که البته این امر بسیار نامحتمل است.

نقش و اقدامات‏ والدین

در صورتی که فرزند شما از مکمل‏ها استفاده می‏کند، مشورت با یک متخصص‏ تغذیه یا پزشک را در برنامه خود قرار دهیم. این‏ها کسانی هستند که‏ می‏توانند،راهنمایی‏های‏ مفیدی در برنامه نحوی‏ درست مصرف مکمل‏ها و موارد لزوم مصرف‏ آن‏ها ارائه کنند.

نحوی بررسی و مطالعه‏ی برچسب‏ مواد غذایی و مکمل‏ها را فرا بگیرید.با مطالعه و تفسیر مطالب این‏ برچسب‏ها می‏توانید، بعضی از مواد مضر یا غیر ضروری را شناسایی کنید.گاهی‏ با اطلاعاتی که از متخصص تغذیه یا نشریات علمی عمومی به دست‏ می‏آورید،می‏توانید تناقض‏های‏ بسیاری را در مورد این فراورده‏ها تشخیص بدهید.

به دقت مراقب علائم جسمی و روانی مصرف هورمون‏های مردانه و استروییدهای آنابولیک باشید.افزایش‏ ناگهانی وزن بدن،فراز و نشیب‏های‏ خلق‏وخو،و تغییراتی از قبیل‏ تحریک‏پذیری(زود از کوره در رفتن) و تشدید جوش‏های غرور،از جمله‏ علائم مهم است.

در مورد مصرف مکمل‏ها با فرزند خود صحبت کنید.این بحث‏ها معمولا بر میزان آگاهی‏ها و اعتماد متقابل می‏افزایند.نتیجه این‏ گفت‏وگوها می‏تواند دستیابی به یک‏ رویه و تدبیر مناسب باشد.

دنیایی از عوارض

با این‏که شمار پژوهش‏های انجام‏ شده روی موضوع مکمل‏ها و مواد نیروزا نسبتا زیاد است،اما طراحی کلی‏ اکثر این مطالعات به دلایل گوناگون‏ دارای نقص‏هایی است.با این همه‏ برخی از عوارض این مواد که در متون‏ علمی آمده‏اند،عبارتند از: ناراحتی‏های گوارشی،اختلالات‏ کلیوی،افزایش وزن ناخواسته، عفونت‏های گوناگون،گرفتگی‏های‏ عضلانی،تداخل با جذب مواد غذایی‏ مفید در دستگاه گوارش،به هم‏ خوردن وضعیت تعادل آب در بدن. ائوزینوفیلی،مرگ‏های ناگهانی در جریان ورزش و ده‏ها مورد دیگر.