

بررسی تاثیر و نقش کلیدی مکمل های غذایی

در سیستم بدنی ورزشکاران حرفه ای

(تاریخ ارسال ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ تاریخ پذیرش ۱۴۰۱/۰۸/۲۰)

شاهرخ صداقتی زاده^۱

محمد گرجی

چکیده

مکمل های غذایی فرآورده هایی هستند که از راه دهان مصرف می شوند و تزریقی نیستند و حاوی موادی می باشند که به عنوان مکمل در رژیم غذایی افراد استفاده می شوند. متخصصین اعتقاد دارند که این نکته را باید در ذهن داشت که مکمل ها برای بهبودی می باشد و نه جایگزین رژیم غذایی. دلیل این مسئله نیز وجود مواد بیشتری از املاح معدنی و ویتامین در غذاست. مکمل های زیادی برای ورزشکاران در بازار موجود است اما کارکرد آنها یکسان و مشابه نیست. برخی مکمل ها موجب رشد عضله و برخی دیگر باعث افزایش استقامت می شوند. به سختی می توان تشخیص داد که بدن به کدام یک از مکمل های گیاهی، آمینواسیدها و ویتامین ها نیاز بیشتری دارد. البته توجه داشت هر شخص با توجه به شرایط بدنی اش می تواند به ویتامین ها یا مکمل های خاص نیاز داشته باشد اما هرگز نباید خودسرانه و با تجویز شخصی و اطرافیان دست به تهیه این گونه محصولات زد چرا که هیچکس مانند یک پزشک متخصص تغذیه و مشاور حرفه ای در شناسایی کمبودهای تغذیه ای ورزشکاران و جایگزینی آن با مکمل های غذایی قدرت تشخیص ندارد. در این مقاله که با روش تحلیلی-توصیفی نگارش شده قصد داریم به تاثیر و نقش مکمل های غذایی در سیستم بدنی ورزشکاران حرفه ای بپردازیم. روش گردآوری اطلاعات از روش کتابخانه ای و استفاده از ابزار فیش برداری می باشد.

واژگان کلیدی: مکمل غذایی، ورزشکار، مواد مغذی، رژیم غذایی، ورزش و تغذیه، پروتئین

^۱ نویسنده مسئول