



تأثیر مکمل کراتین بر عملکرد فردی و عوارض ناشی از مصرف آن

مصطفی شهرکی

چکیده: کراتین یا متیل گوانیدین-استیک اسید ترکیبی است که به دوشکل آزاد و فسفریله (فسفو کراتین) در عضلات اسکلتی وجود دارد و از ذخایر مهم انرژی در سلول های بدن به شمار می رود. طی تمرینات شدید فسفو کراتین به دو بخش کراتین و فسفات تجزیه می شود در پژوهش های صورت گرفته مشاهده شد که مصرف کراتین باعث افزایش عملکرد در دوچرخه سواران و افزایش نقطه ی اوج رکاب زدن آن ها شده است در پژوهشی دیگری مشاهده شد که مکمل سازی کراتین در مردان وزنان تفاوت معناداری در وزن بدن توده ی بدون چربی و درصد چربی بدن و قدرت بیشینه مشاهده نکردند ولی مقاومت در برابر خستگی در دوره های تکراری انقباض های شدید افزایش می یابد کراتین به شکل های مونوهیدرات خالص ، کراتین به همراه گلوتامین ، کراتین مونوهیدرات به همراه گلوکز ، کراتین مونوهیدرات مایع و ۵-کراتین اتیل استر و کری - آلکالین مورد مصرف قرار می گیرند . پودر کراتین، بهترین فرم کراتین است. مطالعات نشان می دهند که کراتین مایع و کراتین اتیل استر (CEE)، ناپایدار بوده و در سیستم خونی شما تجزیه می شوند. تا کنون گزارش های موردی مبنی بر آسیب به کلیه، مشکلات قلبی، گرفتگی و کشیدگی عضلانی، کم آبی بدن، اسهال، و سایر عوارض جانبی منفی وجود داشته است که اغلب ناشی از مصرف نامتعارف و افراطی آن می باشد.

واژه های کلیدی: کراتین ، کراتین مونوفسفات، مکمل ، مکمل ورزشی