

مصاحبه با محمد هاشمی، متخصص تغذیه، دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران

مکمل‌های ورزشی کم‌خطر نیستند

عسل وکیلی

استفاده از مکمل‌ها به منظور افزایش توان و کارآیی فیزیکی به خصوص در بین ورزشکاران روز به روز در حال افزایش است. این روزها به اکثر باشگاه‌های ورزشی که سرمی‌زنیم اول ویترینی از انواع مکمل‌های ورزشی به چشم‌مان می‌خورد، اما مصرف هریک از این مواد که در واقع نوعی دارو محسوب می‌شوند، باید‌ها و نبایدهای خود را دارد و حتما باید توسط متخصص تغذیه تجویز شوند. کم نیست تعداد کسانی که بر اثر مصرف بی‌رویه و ناپجای این مواد کبد، کلیه یا قلیشان از کار افتاده است! دکتر محمد هاشمی، متخصص تغذیه و دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران به چند نمونه‌از مکمل‌های شایع ورزشی و منافع و معایب هر کدام اشاره می‌کند.

بهرتر است این را بدانید که مصرف مکمل‌ها فقط در گروه اندکی از افراد کاربرد داشته و به غیر از موارد خاص، برای اکثر مصرف‌کنندگان زیانبار یا بی‌نتیجه است. تنها راه دستیابی به افزایش توان جسمی پایدار، رعایت یک الگوی تغذیه‌ای درست در کنار انجام فعالیت مناسب بدنی است. این مکمل‌ها بیشتر مناسب کسانی است که طبق یک برنامه تضمین شده ورزشی، اهداف خاصی را برای زمان‌های خاص دنبال می‌کنند. هیچ دارویی بدون تجویز پزشک، کم‌خطر یا بی‌خطر محسوب نمی‌شود. بنابراین قبل از مصرف هر گونه مکمل یا پزشکان متخصص مشورت کنید.

اگر می‌خواهید بدانید که آیا به جز مکمل‌ها، مواد طبیعی چربی‌سوز هم وجود دارند یا خیر پاسخ منفی است. درواقع هیچ نوع خوراکی که ذاتا باعث کاهش چربی و لاغری شود، وجود ندارد. برخی خوراکی‌ها مانند آب کرفس که به همین دلیل بعد از خوردن آنها حجم معده پر می‌شود و باعث می‌شود دیگر خوراکی‌های پر کالری مصرف نکنیم، به این ترتیب وزمان پابین می‌آید اما این کاهش وزن دلیل بر چربی‌سوز بودن آن ماده نمی‌شود، بلکه مصرف آن تنها به ایجاد حس سیری کمک می‌کند.

کراتین (Creatin)

بیش از یک قرن از زمان کشف کراتین می‌گذرد اما مصرف آن به ویژه نزد نوجوانان و جوانان در چند سال اخیر رواج یافته است. کراتین یک اسیدآمینه غیرضروری است که طی یک واکنش دو مرحله‌ای در کبد از اسیدهای آمینه آرژنین و گلیسین سنتز می‌شود و همچنین با مقادیر متفاوت در انواع گوشت‌ها یافت می‌شود. کراتین در جریان خون توسط سلول‌های عضلانی برداشت می‌شود. در داخل سلول‌های عضلانی کراتین در واکنش‌های متعدد داخل سلولی از جمله پروسه تولید و حفظ انرژی داخل سلولی، شرکت کرده و از این طریق توان ورزشی فرد را افزایش می‌دهد. نگرانی عمده در ارتباط با مصرف کراتین در بین نوجوانان دوز مصرفی آن است. اکثر این افراد اطلاعات مربوط به نحوه و مقدار مصرف کراتین را از منابع غیرمعتبری دریافت می‌کنند. اغلب مطالعات مصرف ۲۰ تا ۳۰ گرم در روز از کراتین برای مدت دو تا ۱۰ روز و سپس ادامه آن با دودگرم در روز را مناسب دانسته که باعث ۱۵ تا ۳۰درصد افزایش کراتین کلی در داخل سلول‌های عضلانی می‌شود.مصرف مداوم کراتین



با کاهش تدریجی کراتین عضلات همراه خواهد بود.از این رو مصرف دوره‌ای آن توصیه شده است.افزایش وزن شایع‌ترین عارضه شناخته شده مصرف کراتین بوده که در طی دو هفته اول درمان به ۰/۵ تا دو کیلوگرم می‌رسد که علت احتمالی افزایش وزن تجمع و احتباس آب در داخل عضلات است. تهوع، اسهال، سوزش سردل و دردهای شکمی نیز با مصرف مقادیر زیاد کراتین ممکن است حادث شوند. گاهی راش‌های پوستی، سردرد، اضطراب و احساس ضعف نیز با مصرف کراتین بروز می‌کنند. اما نگرانی عمده در مورد مصرف کراتین عوارض کلیوی آن است.افزایش برگشت‌پذیر میزان کراتین سرم (ماده بیوشیمیایی نشان‌دهنده عملکرد کلیوی) تا ۳۰درصد نزد افراد ورزشکار سالم گزارش شده است اما استفاده طولانی‌مدت از کراتین می‌تواند باعث اختلال غیرقابل برگشت عملکرد کلیه‌ها شود. از این رو مصرف کراتین در افرادی که دچار نارسایی کلیه و بیماری‌های کلیه بوده و همچنین در اطفال، نوجوانان، زنان باردار یا شیرده و دیالیزی ممنوع است.افرادی که از کراتین استفاده می‌کنند به منظور جلوگیری از بروز عوارض کلیوی باید حداقل شش تا هشت‌لیوان آب در روز استفاده کنند.

حداکثر میزان مصرف مجاز پروتئین با توجه به سن، جنس، جثه، فعالیت بدنی، عملکرد کلیوی و اهداف افراد می‌تواند متفاوت باشد. بنابراین نمی‌توان عدد و میزان خاصی برای آن تعیین کرد. بهترین راه برای اینکه بدانیم آیا به این مکمل نیاز داریم و اینکه چقدر در طول روز مجاز به مصرف آن هستیم مراجعه به یک متخصص تغذ به است

-

پروتئین‌ها واسیدهای آمینه

استفاده از مکمل‌های پروتئینی به منظور افزایش قدرت و توده بدنی و تسریع رفع خستگی حاصل از فعالیت‌های بدنی نزد ورزشکاران پدیده شایعی است. هرچند ورزشکاران نسبت به افراد عادی پروتئین بیشتری برای حفظ تعادل مثبت نیتروژن بدن نیازمندند اما دریافت پروتئین اضافی تاثیری برای افزایش قدرت و توده بدن ندارد. نیاز بیشتر ورزشکاران به پروتئین با مصرف مواد غذایی پروتئینی برطرف شده لذا نیازی به مکمل‌های پروتئینی نخواهند داشت. اما ورزشکارانی که از مقادیر کافی پروتئین استفاده نمی‌کنند مثل گیاه‌خواران یا افراد تحت رژیم غذایی محدود، برای تامین نیاز پروتئینی بدن نیاز به مکمل‌های پروتئینی دارند. زمان مصرف و ترکیب پروتئین با اسیدهای آمینه مصرفی بر پاسخ فیزیولوژیکی فرد به فعالیت فیزیکی تاثیر دارد. ساخته شدن عضلات (پدیده آنابولیسم) پس از یک فعالیت فیزیکی نیاز به در دسترس بودن اسیدهای آمینه و وجود انسولین کافی برای قادر ساختن عضلات به استفاده از آنهاست. مصرف یک‌نوشیدنی حاوی اسیدهای آمینه تحریک‌کننده ترشح انسولین و مواد قندی پس از یک فعالیت فیزیکی می‌تواند شرایط لازم برای پدیده آنابولیسم عضلاتی را فراهم آورد. پروتئین‌های هیدرولیزه مثل پروتئین‌های لبنی و کازبین

سلامت



حاوی این نوع از اسیدهای آمینه هستند که برای ورزشکارانی که به ورزش‌های سنگین می‌پردازندمناسب‌ترند. حداکثر میزان مصرف مجاز پروتئین با توجه به سن، جنس، جثه، فعالیت بدنی، عملکرد کلیوی و اهداف افراد می‌تواند متفاوت باشد. بنابراین نمی‌توان عدد و میزان خاصی برای آن تعیین کرد. بهترین راه برای اینکه بدانیم آیا به این مکمل نیاز داریم و اینکه چقدر در طول روز مجاز به مصرف آن هستیم مراجعه به یک متخصص تغذیه است. مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند باعث آسیب کلیوی شود. بنابراین بهتر است حین مصرف این ماده به اندازه کافی آب بنوشید. این کار به دفع کلیوی ضایعات مکمل‌ها و سلامت فرد کمک می‌کند. نکته دوم اینکه مکمل‌ها باید حتما دارای پروانه بهره‌برداری و مصرف و مجوزهای لازم وزارت بهداشت باشند و از مبادی مجاز از جمله داروخانه‌ها خریداری شوند. گلوآمین نیز یکی دیگر از انواع پروتئین‌هاست که مصرف آن باید تحت نظر پزشک صورت گیرد. اگر هم دوست دارید از راه طبیعی پروتئین دریافت کنید می‌توانید از پروتئین‌های حیوانی، به خصوص گوشت ماهی استفاده کنید چرا که پروتئین ماهی سهل‌الهضم است. تخم مرغ، سویا و لبنیات نیز از دیگر منابع خوب پروتئین به حساب می‌آیند. اما خوراکی‌هایی مانند عدسی، ماکارونی، سیب زمینی و مانند آن بیشتر حاوی کربوهیدرات هستند تا پروتئین. ژله نیز با اینکه از پروتئین و نشاسته تهیه می‌شود منبع خوبی برای تامین پروتئین به حساب نمی‌آید.

ویتامین‌ها

مصرف مکمل‌های ویتامین در افزایش کارآیی و توان ورزشکارانی که از مواد غذایی متعادل و تامین‌کننده نیازهای روزانه‌شان به ویتامین و املاح استفاده می‌کنند، تاثیری ندارد. اما ورزشکارانی که تحت رژیم‌های غذایی محدودکننده قرار گرفته و خطر کمبود ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها در آنها وجود دارد، نیاز به دریافت روزانه مکمل ویتامین خواهند داشت. مصرف مکمل آهن نیز در ورزشکاران شایع است. در صورت وجود کم‌خونی و فقر آهن، مصرف مکمل آهن می‌تواند سودمند باشد اما در غیر این صورت مصرف اضافی آن می‌تواند خطر بروز بیماری‌های ذخیره‌ای آهن مثل همو کروماتوز را افزایش دهد.

کرومیوم

عوارض این ماده غیرقابل چشم‌پوشی است! کرومیوم یک عنصر فلزی است که می‌تواند خواص متابولیکی داشته باشد و در بهبود وضعیت قند خون و همچنین کاهش وزن تاثیر گذار باشد. درواقع این ماده یکی از ریزمغذی‌های اساسی است که توسط ورزشکاران به منظور تغییر و تحول ساختمان بدن یعنی بدنسازی و کاهش چربی‌های بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. متأسفانه مقادیر مورد استفاده برای این منظور توسط ورزشکاران حدود صدبار نیازهای روزانه یک فرد است که با این مقدار عوارض جانبی عمده کرومیوم از جمله تغییرات ژنتیکی، کم‌خونی، کاهش پلاکتهای خون، اختلال عملکرد کبد، نارسایی کلیه‌ها، اختلالات عصبی و کاهش قند خون حاصل می‌شوند.

تعطل وزارت بهداشت در تعیین تعرفه رادیولوژی رئیس انجمن رادیولوژی ایران از تعطل وزارت بهداشت در تعیین تعرفه مراکز رادیولوژی خبر داد و گفت: «قرار بوده وزارت بهداشت پیش از عید نسبت به تعیین تعرفه مراکز رادیولوژی اقدام کند؛ این در حالی است که با گذشت بیش از یک‌ماه از آغاز سال جدید، این تعرفه هنوز تعیین نشده‌است.» دکتر جلال جلال‌شکوهی در آستانه برپایی «بیست‌ونهمین کنگره رادیولوژی ایران» (۲۴ تا ۲۷ردیبهشت) با اعلام این خبر افزود: «تعیین نشدن تعرفه از سوی وزارت بهداشت باعث شده، مراکز آرایه‌دهنده خدمات رادیولوژی هر یک با تعرفه‌ای خاص فعالیت کنند که زبان این امر در درجه اول متوجه مردم است. از سوی دیگر افزایش بازرسی‌های مراکز بیمه از مراکز رادیولوژی که بدون نظر گرفتن افزایش قیمت مواد مصرفی رادیولوژی منجر به جریمه برخی از این مراکز شد، از یک سو و از سوی دیگر تاخیر در پرداخت مبالغ بیمه از سوی شرکت‌های بیمه‌گر که گاهی تا ۱۱ماه به‌طول می‌انجامید، سبب شد که بسیاری از مراکز رادیولوژی همکاری خود را با بیمه‌ها قطع کرده و به‌طور آزاد بیمار پذیرش کنند که این مساله بار مالی زیادی به بیماران تحمیل کرده است.» به گفته رئیس انجمن رادیولوژی ایران، اعضای این انجمن انتظار دارند انجمن به عنوان حافظ منافع آنان وارد عمل شود. در حالی که وزارت بهداشت حاضر به پاسخگویی در این زمینه نبوده، به تلفن‌هایی که برای تعیین تکلیف تعرفه‌ها از سوسی انجمن می‌شود، نیز پاسخ نمی‌دهد. وی با اشاره به اینکه حذف ارز مبادله‌ای برای فیلم رادیولوژی که اخیرا انجام شده، افزایش برابری قیمت فیلم را به‌همراه داشته است، خاطر نشان ساخت: «هرچند تلاش انجمن به سمت حذف فیلم از سیستم رادیولوژی و توسعه رادیولوژی دیجیتال است، اما به دلیل مشکلات زیرساختی و فنی هنوز تا رسیدن به این هدف راه درازی در پیش است... . مواد مصرفی رشته رادیولوژی هم گران‌تر از خود دستگاه‌ها شده است. برای مثال در حال حاضر برای تهیه تیوپ دستگاه سی‌تی‌اسکن می‌بایست کمپلیار تومان هزینه کرد، این در حالی است که قیمت خود دستگاه سی‌تی‌اسکن دو سال پیش ۷۰۰میلیون تومان بوده است. در چنین فضایی طبیعی است که تعداد زیادی از دستگاه‌های رادیولوژی از چرخه‌فعالیت خارج می‌شوند»	
--	--

مشاوره

مصاحبه با دکتر سیدمحمد سیدمهدی ***۶ توصیه مهم برای آنکه دردهای شغلی تغییرد**

دردی ناگهانی در شانه، دست، گردن و یا تارِ دید بعد از چند ساعت کار با رایانه یا نشستن پشت میز؛ این دردهایی است که در حین کار سراغ بسیاری از ما می‌آید. تنها با چند تغییر جزئی در وضعیت نشستن و انتخاب صندلی و میز ... می‌توانیم درد و خستگی بدنمان را رفع کنیم و حداقل، سلامتمان را برای آینده شغلی‌مان تضمین کنیم.

توصیه‌ها را جدی بگیرید

۱- درمورد صندلی‌های مخصوص نوشتن، خواندن و کار با رایانه، ارتفاع صندلی نه باید آنقدر بلند باشد که پای فرد به زمین نرسد و نه آنقدر کوتاه باشد که پشت ران از کف صندلی بلند شود و پاها به سمت شکم جمع شوند. صندلی‌های قابل تنظیم پنج‌پایه‌بهترین انتخاب هستند و کاربردهای بسیار دارند. یعنی هر فردی می‌تواند متناسب با سلیقه و شرایط خود ارتفاع صندلی را تنظیم کند. کفی صندلی نیز باید نرم باشد اما نه در حدی که شخص مانند میل در صندلی فرورود و اجازه جابه‌جایی نداشته باشد. در چنین حالتی فسرِد برای مدت طولانی در وضعیتی ثابت قرار می‌گیرد و خون‌رسانی بدنش مختل می‌شود. همچنین بهتر است صندلی، دسته‌دار باشد و ارتفاع این دسته قابل تنظیم باشد تا زمانی که استراحت می‌کنید دستان را روی آن بگذارید. البته موقع کار کردن بهتر است دست روی دسته گذاشته نشود، زیرا این حالت باعث ایجاد کشش می‌شود.

۲- صندلی‌های کاری باید با توجه به شغل موردنظر ویژگی‌های خاص داشته باشند. برای مثال فردی که با رایانه کار می‌کند و بعضی مواقع به پشتی صندلی تکیه می‌دهد، باید از صندلی‌هایی استفاده کند که پشتی آنها قابلیت ارتجاع به سمت عقب را داشته باشد، اگر صندلی پشت‌سری (Headrest) نداشته باشد معمولا بهترین زاویه نشستن حدود ۱۰ درجه است. این زاویه کمترین بار را بر کمر وارد می‌کند و برای کار با رایانه و نشستن سر کلاس درس مفید است. اگر هم صندلی پشت‌سری داشته باشد، این زاویه می‌تواند بیشتر شود. اما با نبود پشت‌سری، شخص مجبور می‌شود برای نگاه‌کردن به هدف مقابلش، برای مثال ماینِتور یا تخته، گردن را خم کند و در نتیجه فشار به گردن زیاد می‌شود.

۳- پشتی صندلی باید طوری انحنا داشته باشد که گودی کمر را در زمان تکیه‌دادن به آن حفظ کند. اگر پشتی صندلی صاف باشد، می‌توان هم حفظ گودی کمر از یک بالش در پشت‌کمر استفاده کرد. البته به شرطی که باعث اذیت فرد نشود. گفتنی است برای امتحان اینکه یک صندلی مناسب است یا خیر باید حداقل یک تا دو هفته از آن استفاده کرد و با یکبار نشستن نمی‌توان در این باره تصمیم‌گرفت. کفی و پشتی صندلی نیز باید از جنس مناسبی باشند و بهتر است خلل و فرج داشته باشند تا شخص عرق نکند و لباس به بدنش نچسبد. صندلی‌ای که برای نوشتن انتخاب می‌شود بهتر است پشتی‌اش مقداری رویه‌چلو بوده، زاویه‌ای حدود ۸۰درجه داشته باشد. در مقابل آن، صندلی‌ای که برای کار با رایانه استفاده می‌شود بهتر است مقداری به سمت عقب خم شود تا بتواند زاویه ۱۱۰ درجه را به شخص بدهد. استفاده از زیرپایی نیز بستگی به ارتفاع صندلی و قد شخص دارد. برای مثال اگر شخص صندلی‌اش بلند باشد و به هیچ دلیل نتواند کوتاهش کند، بهتر است از زیرپایی استفاده کند در غیر این صورت استفاده از آن توصیه نمی‌شود. البته برعکس هم ممکن است؛ اینکه شخصی صندلی‌اش کوتاه باشد، امکان آن را نداشته باشد که ارتفاع صندلی را تنظیم کند. در نتیجه می‌تواند دو تخته زیر صندلی بگذارد تا ارتفاع آن کمی بالا بیاید و مشکلش حل شود.

۴- بعضی مشاغل نیاز به نشستن و ایستادن‌های مکرر دارند. در این صورت بهتر است از صندلی‌های خاص و بلند استفاده کرد مانند صندلی‌های بلندی که در رستوران‌ها استفاده می‌شود، زیرا نشستن و ایستادن روی این صندلی‌ها راحت‌تر است و لازم نیست فرد به‌صورت کامل روی آنها بنشیند و درعین‌حال باعث می‌شوند بین ایستادن‌های مکرر خستگی تا حدودی برطرف شود. همچنین برای مشاغلی که فرد مجبور است روی یک هدف دقیق مانند میکروسکوپ یا قطعه الکترونیکی خم شود صندلی‌هایی پیشنهاد می‌شود که کفی‌اش قابلیت خم‌شدن به سمت جلو را داشته باشد و درعین‌حال از اصطکاک لازم نیز برخوردار باشد تا وقتی کفی آن به سمت جلو خم می‌شود فرد از روی آن لیز نخورد. ارتفاع میز نیز باید به گونه‌ای باشد که اهداف روی میز را برای ما به خوبی پوشش دهد و همچنین طوری نباشد که پادرونش گیر کند.

۵- اصول کلی درباره انتخاب صندلی‌های منزل مانند صندلی‌های کاری است. البته صندلی‌های منزل، مانند صندلی‌های غنّاشوری و... معمولا پنج‌پایه نیستند. بااین‌حال از آنجایی که مدت زمان نشستن روی این صندلی‌ها کوتاه است مشکل خاصی برای فرد ایجاد نمی‌کنند. بنابراین معیار آنچنان خاصی برای انتخاب این صندلی‌ها مطرح نیست. آسیب، زمانی ایجاد می‌شود که فرد مجبور شود مدت طولانی روی صندلی بنشیند. برای همین اگر مجبور هستید چندین ساعت روی میل بنشینید توصیه می‌شود از میل‌هایی استفاده کنید که خصوصیات لازم برای حفظ زاویه و گودی کمر را داشته باشند. اما اگر برای مدت کوتاه از میل‌های خیلی نرم استفاده می‌کنید (برای مثال نیم‌ساعت در روز) مشکلی برایتان ایجاد نخواهد شد. شما اگر بدترین حرکات را هم برای مدت کوتاه انجام دهید، خیلی اوقات شاید خوشایند هم باشند! برای مثال خم کردن کمر به سمت بغل یا عقب می‌تواند مضر باشد، اما اگر فرد برای مدت طولانی یک‌جا نشسته باشد و برای استراحت یک دقیقه از جایش بلند شود و کم‌رش را به عقب خم کند، با این کار خستگی‌اش برطرف می‌شود و مشکلی برایش پیش نمی‌آید.

۶- صفحه ماینِتور باید حدود ۷۰سانتی‌متر با سر فاصله داشته باشد و صفر تا ۴۵درجه پایین‌تر از میدان بینایی چشم قرار گیرد. که بهترین زاویه آن بین ۱۰ تا ۳۰درجه است. اگر صفحه ماینِتور خیلی بالاتر از میدان دید چشم قرار گیرد، فرد مجبور می‌شود به‌صورت مداوم چشمش را باز نگه دارد و کمتر پلک بزند. این وضعیت باعث خشکی، خستگی و درد چشم می‌شود. از طرف دیگر اگر ماینِتور خیلی پایین‌تر از میدان دید قرار گیرد، فرد مجبور می‌شود گردش را بیش‌ازحد خم کند و در نتیجه گردن‌درد می‌گیرد. یکی دیگر از نکات مهم این است که باید هر ۲۰دقیقه یکبار برای حداقل یکدقیقه چشم‌ها را از روی ماینِتور برداشت و به اهداف دور نگاه کرد. اگر همه این اقدامات را انجام دادید و باز هم از درد چشم رنج می‌بردید به نظر می‌آید به اختلالات انکساری چشم از جمله دوربینی، نزدیک‌بینی یا آستیگماتیسم مبتلا شده باشید و باید به چشم‌پزشک مراجعه کنید. همچنین بهتر است ماینِتور دارای فیلتر باشد تا نورهای مزاحم را حذف کند. البته این فیلتر در بیشتر رایانه‌های جدید از قبل جاسازی شده است.

*** متخصص طب کار و بیماری‌های شغلی و محیطی، رئیس واحد تحقیقات آلودگی هوا، سلامت و بیماری‌های شغلی**