

# چرا ورزشکاران نباید الکل و مخدر مصرف کنند؟

7 آذر 1403

**میزان چربی بدن می‌تواند نشان دهد از نظر بدنی در چه وضعیتی قرار دارید؛ چاق هستید، وضعیت معمولی دارید یا ورزشکار نخبه به شمار می‌روید.**

اگر چربی بدن ۴۰ درصد باشد بدین معنا است که به بیماری چاقی دچار هستید، اگر چربی بدن ۱۵ درصد باشد اغلب خوب و نرمال تلقی می‌شود و چربی بدن به میزان ۵ درصد باشد، مقداری است که در ورزشکاران نخبه مشاهده می‌شود.

تناسب اندام مانعی در برابر بیماری است. بهترین مسیر سلامتی و تناسب اندام این است که گوشت و سبزیجات، مغزدهانه‌ها و دانه گیاهان، مقداری میوه و کمی نشاسته بخورید و مصرف قند را متوقف کنید، ورزش‌های دائمی و متنوع با شدت بالا انجام دهید و در طول عمر خود ورزش‌های جدید یاد بگیرید و بازی کنید.

یک رژیم غذایی خوب به طور مناسبی تنظیم شده است و انرژی، حس سلامتی و هوش را افزایش می‌دهد.

**بر اساس این مطلب که از سوی مرتضی محمدی، فیزیولوژیست ورزشی تهیه شده آمده است:** ورزشکاران به سطح‌بندی تمرینات برای مدت زمان متفاوتی نیاز دارند و سوابق ورزشی فرد، همچنین وضعیت سلامتی و تناسب اندام فعلی او، بیانگر این نکته است که سطح‌بندی تا چه میزان برای او ضروری است.

هر ورزشکاری مبتدی به ۲ عامل نیاز دارد که شامل شدت و حجم تمرین است و یک روش محتاطانه برای مبتدیان، کاهش شدت یا حجم تمرینات به نصف، برای مدت حداقل ۲ هفته است. بسته به چگونگی پیشرفت ورزشکاران، شدت و حجم می‌تواند به تدریج طی هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های بعد افزایش یابد و شدت تمرین بستگی به مقدار نیرویی دارد که یک ورزشکار می‌تواند تولید می‌کند.

شدت تمرینات ممکن است از ۳ طریق اصلاح شود که شامل بار، سرعت و حجم، می‌شود. هنگام کار با ورزشکاران جدید، مربیان باید با استفاده از وزنه‌های سبک، کاهش حجم تمرین و اصول مربیگری، روی تکنیک ورزشکاران تمرکز کنند و به آن‌ها متذکر شوند که مصرف الکل و مواد مخدر، منجر به افزایش خطر ابتلا به رابدومیولیز (آسیب و تخریب عضلات اسکلتی) می‌شود و ورزشکاران باید از نوشیدن و مصرف آن به ویژه نزدیک به زمان تمرینات خود به شدت اجتناب کنند. همچنین بعضی از داروها مانند استاتین‌ها (عوامل کاهش دهنده کلسترول) نیز خطر ابتلا به رابدومیولیز را افزایش می‌دهند.

در عین حال باید بدانیم که نوشیدن آب در صورت عدم احساس تشنگی، برای جلوگیری از کاهش وزن بدن طی ورزش، هیچ مزیتی برای سلامتی یا عملکرد ندارد و خطر جدی ورزش وابسته به هیپوناترمی (کاهش سطح یون سدیم در خون بدن) را ارائه می دهد که به طور بالقوه یک رقیق کننده مرگبار از غلظت سدیم سرم بدن است و منجر به کاهش سطح پلاسمایی یون سدیم می شود؛ دلیل بروز هیپوناترمی مصرف بیش از اندازه مایعات است و می تواند به عنوان یک شرایط یاتروژنیک (مشکلات ناشی از عوارض درمان در پی مصرف دارو) ناشی از باور عمومی مطرح شود که می گویند ورزشکار در طول تمرینات باید هر اندازه که می تواند آب بنوشد.