

۴ مکمل برای لاغری ورزشکاران

28 آبان 1403

مصرف برخی مکمل‌های غذایی مانند قهوه، چای، چای سبز و ال‌کارنیتین می‌تواند در صورت فعالیت ورزشی موجب کاهش وزن شود.

به گزارش ایسنا، قرص‌ها و مکمل‌های لاغری حتما باید طبق آیین‌نامه ستاد نظارت و دوپینگ زیر نظر متخصصان تغذیه‌های ورزشی تجویز شود. اینکه افراد بخواهند خودسرانه از این مکمل‌ها استفاده کنند اقدامی اشتباه است و بهتر اینکه مکمل‌های مربوطه از طریق داروخانه‌ها، تهیه شوند.

انواع مکمل‌های لاغری

یک سری مکمل لاغری وجود دارد که در لیست ممنوعه نیستند و در واقع اگر از این مکمل‌ها استفاده کنیم مشکلی ایجاد نمی‌شود اما برخی مکمل‌ها در لیست ممنوعه قرار دارند و استفاده از آن‌ها برای افراد عادی و ورزشکاران، مشکل‌آفرین است.

در مورد مکمل‌هایی که در لیست ممنوعه قرار ندارند می‌توان عنوان کرد که مهم‌ترین مکمل‌های چربی سوز برای افراد عادی و ورزشکاران، مکمل‌هایی هستند که موجب افزایش متابولیسم و چربی‌سوزی می‌شوند؛ برخی چربی‌سوزها طبیعی و برخی چربی‌سوزها مانند مکمل‌ها، فرآوری شده هستند.

معروف‌ترین مکملی که در لیست ممنوعه نیست و مصرف آن بلامانع است، **کافئین** است.

کافئین جزء مکمل‌هایی است که سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و در این رابطه می‌توان به **چای** و قهوه اشاره کرد. کافئین حکم محرک را دارد و می‌تواند به افزایش سرعت متابولیسم بدن کمک کند و در واقع سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.

در مورد قهوه می‌توان عنوان کرد که وقتی وارد خون می‌شود، هوشیاری و انرژی را افزایش می‌دهد و موجب چربی‌سوزی می‌شود.

بر اساس این مطلب که از سوی محبوبه عسگری، متخصص تغذیه ورزشی تهیه شده آمده است: بهتر است فواید نوشیدن قهوه را بدانیم؛ اینکه سطح بالای کافئین در قهوه میزان چربی‌سوزی را حین تمرینات ورزشی به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد و افرادی که ورزشی هستند بهتر است یک ساعت قبل از ورزش و فعالیت بدنی، قهوه مصرف کنند که چرا میزان سوخت و ساز هنگام ورزش را افزایش می‌دهد.

اما از سوی دیگر کافئین اشتها را کاهش می‌دهد، بنابراین مصرف منظم قهوه در شرایطی که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد برای لاغری در برخی موارد مفید است و در برخی موارد نیز موجب کاهش اشتها می‌شود.

افرادی هم که مشکل گوارشی دارند بهتر است در برنامه‌های غذایی، کافئین کمتری مصرف کنند چرا که کافئین محرک زاست و افرادی که مشکلات گوارشی دارند با تحریک این عارضه مواجه می‌شوند.

موضوع دیگر اینکه بدن و مغز می‌توانند به میزان کافی مقاوم شوند و اینگونه نیست که بگوییم هر چه بیشتر کافئین دریافت کنیم بیشتر لاغر می‌شویم، بنابراین مصرف بیش از اندازه کافئین موجب می‌شود خواب افراد با چالش و چرخه خواب با مشکل مواجه شود.

چای سبز نیز دارای کافئین اما میزان کافئین آن نسبت به قهوه کمتر و حاوی آنتی‌اکسیدان است و این باعث می‌شود متابولیسم و چربی‌سوزی افزایش یابد. مطالعات نشان داده افرادی که چای سبز مصرف می‌کنند در کنار مصرف این ماده طی یک ماه ۲ تا ۳ کیلوگرم کاهش وزن داشته‌اند اما در کنار مصرف هر مکمل، باید شاهد فعالیت بدنی و ورزش برای کاهش وزن باشیم.

ال کارنیتین نیز اسید آمینه است، مانند کراتین اما بدن به طور طبیعی آن را ترشح می‌کند و اگر کنار مصرف آن ویتامین سی باشد به جذب ال کارنیتین بیشتر کمک می‌کند و باعث می‌شود چربی‌سوزی بیشتر انجام شود.