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 آن ها برای افراد عادی و ورزشکاران، مشکل آفرین است.

در مورد مکمل هایی که در لیست ممنوعه قرار ندارند می توان عنوان کرد که مهم ترین مکمل های چربی سوز برای افراد عادی و ورزشکاران، مکمل‌هایی هستند که موجب افزایش متابولیسم و چربی‌سوزی می شوند؛ برخی چربی سوزها طبیعی و برخی چربی سوزها 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 چربی سوزی را حین تمرینات ورزشی به طور قابل توجهی افزایش می دهد 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 زا است و افرادی که مشکلات گوارشی دارند با تحریک این عارضه مواجه می شوند.

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 می شویم، بنابراین مصرف بیش از اندازه کافئین موجب می شود 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 آنتی اکسیدان است و این باعث می شود متابولیسم و چربی سوزی افزایش یابد. مطالعات نشان داده افرادی که چای سبز مصرف می کنند 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.