



وقتی مصرف کننده بطور کامل نداند که چه چیزی مصرف می کند و از هویت کامل تمامی محتویات مکملها بی اطلاع باش هر گونه خطری محتمل می شود.

◀ **شایعترین موارد بی نام موجود در مکملها چیست؟**

هورمونها و پیش ساز هورمونها شایعترین موادی هستند که نام آنها در روی مکملهای غذایی ثبت نمی شود.

◀ **چند درصد مکملها چنین شرایطی دارند ؟**

آمارهای مختلف جهانی نشان می دهد که حدود ۲۰ درصد مکملها بدون آنکه بر روی برچسب آنها نوشته شده باشد به هورمونها و پیش ساز آنها آلوده است. البته در کشور ما وضعیت آلودگی مکملها بسیار اسفناک و بالاتر از آمارهای جهانی است.

◀ **آیا مکملهای غذایی ورزشی در پیروزی ورزشکاران و قهرمانان نقش اصلی دارد ؟**

چنین اعتقادی وجود ندارد و مدارک و شواهد نشان داده است مهمترین عوامل پیروزی و افتخارات ورزشی در استراحت کافی، تغذیه علمی و تمرینات کافی و علمی مناسب است.

◀ **آیا مکملهای غذایی ورزشی آزمایش دوپینگ را مثبت می کند ؟**

در صورتی که مواد موجود در مکملها همانهایی باشند که بر روی برچسب ایشان نوشته شده است میتوان اظهار کرد آیا این مکملها حاوی مواد ممنوعه است یا نه ؟ اما متأسفانه ورزشکاران بسیاری بوده اند یا اطمینان به برچسب های مکملها از آنها مصرف کرده اند و بعد ها با مثبت شدن آزمایش دوپینگ مشخص شده است که مکملهای ایشان حاوی مواد ممنوعه بوده است و نام آن مواد روی مکمل ذکر شده است .

◀ **آیا بی اطلاعی ورزشکاران از محتویات دقیق مکملها مانع مجازات و محرومیت ایشان نمی شود ؟**

خیر، طبق قوانین ورزشی و سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ و کمیته بین المللی المپیک هر ورزشکار مسؤول و پاسخگوی موادی است که در بدن وی ردیابی می گردد و فرقی نمی کند، بی اطلاع بوده و یا عمداً مصرف نموده است، در هر صورت وجود یک ماده ممنوعه در بدن ورزشکار از کتاب به دوپینگ محسوب می گردد.

◀ **بالاخره مصرف مکملهای غذایی ورزشی را توصیه می کنید یا نه ؟**

در ورزش قهرمانی هرگز - با توجه به احتمال آلودگی مکملها به موادی که نامشان در روی برچسب محتویات نوشته نشده است و ممکن است باعث مثبت شدن آزمایش دوپینگ شود- مصرف مکملهای غذایی ورزشی بازی کردن با



حیثیت و آبروی فردی، گروهی، اجتماعی و ملی است. در ضمن آنکه محرومیتها و مجازات سنگینی در پی خواهد داشت .

◀ **بعنوان آخرین سوال لطفاً مختصری از نظریات کمیته بین المللی المپیک درباره مکملهای غذایی ورزشی بگویید ؟**

در سال ۲۰۰۲، کمیسیون پزشکی کمیته بین المللی المپیک ۶۳۴ محصول از مکملهای غذایی را که ادعا شده بود غیر هورمونی هستند مورد بررسی قرار داد. این ۶۳۴ محصول از ۳۱۵ سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۶ در تلیبیقات و بازاریابی اینترنتی معرفی شده بود. تمامی محصولات در آزمایشگاه معتبر و مورد تایید ککن اعلان مورد بررسی و تجزیه و تحلیل گردید.

۹۴ محصول یعنی ۱۴/۸ درصد از کتل مواد حاوی موادی بودند که در برچسب آنها نامی از آن ذکر نشده بود و آزمایش دوپینگ را مثبت میکردند. از تعداد ۹۴ محصول آلوده، ۳۳ محصول حاوی پیش سازهای هورمونی تستوسترون و ناندرلین بودند، ۶۴ محصول حاوی پیش سازهای تستوسترون و ۷ محصول حاوی پیش سازهای ناندرلین به تنهایی بودند. در ضمن ۶۶ محصول دیگر غیر از ۹۴ محصول آلوده یعنی ۱۰/۴ درصد دیگر حاوی موادی بودند که در حد مرز (Borderline) مواد ذکر نشده بر روی برچسب قرار داشته اند.

نتایج نشان میدهد محصولات ۱۰ کشور از ۱۳ کشور آلودگی داشته و آلودگی مکملها در بین این ۱۰ کشور از ۲۵ تا ۳ درصد بوده است . درصد آلودگی آمریکا ، آلمان و انگلستان از همه ترین تولید کنندگان مکملهای غذایی ورزشی هستند به ترتیب ۱۸/۸ ، ۱۱/۹ و ۱۸/۹ درصد بوده است .

مجلس های غذایی ورزشی  
 دانش، مهارت، مکی مبارزه با دوپینگ، گستره آموزش و مشاوره  
 گردآورنده: دکتر حمید رضوی مهر  
 آدرس: تهران، بزرگراه ناهید، مجموعه ورزشی شهید گلستان  
 ساختمان ورزشی پلاک شماره سوم  
 تلفن: ۰۲۱-۸۴۴۳۰۰۰ پستی: ۱۹۱۳۱۳۳

**MKNADOL**  
 By Dr. Hamid Rezaeezadeh

Iran National Anti Doping Organization  
 Clean Sport Building,  
 Eghesheh Sport Complex,  
 Nayeesh Highway, Tehran, Iran  
 TEL: +982122049114  
 FAX: +982122019304

Email: iranado@gmail.com  
 Website: http://www.iranado.ir

Designer: P. Oshrovi 021-22019304

**مکملهای غذایی ورزشی !**

**آری یا نه ؟**

