



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی استان همدان
معاونت غذا و دارو

مکمل های ورزشی قاچاق در کمین سلامت ورزشکاران



معاونت غذا و دارو استان همدان
اداره نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل

در خصوص مصرف مکمل های ورزشی باید توجه داشت که هرگز بدون مشورت با پزشکان یا داروسازان و به طور خودسرانه مصرف نشوند زیرا این امر می تواند عوارض جبران ناپذیری برای سلامت فرد به دنبال داشته باش.

اکثر مکمل های ورزشی که خارج از داروخانه در اختیار ورزشکاران قرار می گیرد قاچاق هستند.

باید توجه داشت که شیوع بیماری های مزمن و آسیب های چون ابتلا به دیابت، سیروز کبدی و... در ورزشکارانی که مکمل های غیرمجاز و قاچاق مصرف می کنند افزایش پیدا می کند.

ورزشکاران میبایست این محصولات را تنها از مراکز مجاز عرضه آن یعنی داروخانه ها تهیه کنند و این مکمل ها را زیر نظر داروسازان، پزشکان و کارشناسان تغذیه مصرف نمایند زیرا مکمل های ورزشی که در اختیار ورزشکاران قرار می گیرد میزان آمینو اسید و پروتئین های متفاوتی دارند و احتمال عوارض وجود دارد .

عوارض مصرف خودسرانه مکمل های ورزشی ممکن است طی ۱۰ تا ۲۰ سال آینده مشخص شود، یا ممکن است در همان مراحل ابتدایی فرد را راهی بیمارستان کند .

مصرف مکمل های ورزشی زیر نظر پزشکان، داروسازان و کارشناسان تغذیه نه تنها از بروز عوارض جلوگیری می کند بلکه موجب ارتقای سلامت و عملکرد ورزشی ورزشکار می شود.