

مروری بر عوارض مصرف مکمل های غیر مجاز بدنسازی

رویای جذابیت؛خداحافظی با سلامتی



نشان داد و به دستور پزشک مصرف آن را قطع کردم. اکنون دوباره به همان اندام سابق بازگشتم البته با اضافه شدن مشکلات فراوانی جسمانی!

مکمل یعنی چه؟

یک کارشناس تغذیه درباره مصرف مکمل های نیرو زا می گوید: این روزها بعضی جوانان برای داشتن هیكلی مناسب یا برخی ورزشكاران برای عضله سازی بیشتر و موفقیت در میدان های ورزشی به قرص ها و مكمل های نیروزایی رو می‌آورند كه به راحتی در داروخانه ها و باشگاه های ورزشی عرضه می شود. برخی از باشگاه های بدنسازی هم به خاطر منفعت اقتصادی شان، آن چنان به تبلیغ پودرهای انرژی زا و تناسب‌اندام می پردازند كه جوانان و ورزشكاران دچار این تصور می شوند كه ورزش بدون مصرف مكمل، عملی و شدنی نیست. «عباس محمودی» ادامه می دهد: مكمل یعنی تكمیل كنده فاصله مقدار مورد نیاز بدن به مواد مغذی با مقدار مصرف و اگر فردی بیش از نیاز بدنش مواد مغذی مصرف كرده باشد، به هیچ عنوان نباید از مكمل استفاده كند. وی با بیان این كه دانستن سه نكته در استفاده از مكمل ها مهم است، تصریح می كند: اولین نكته در رابطه با مصرف مكمل ها، این است كه تعیین مقدار نیاز بدن به مواد مغذی توسط خود فرد عملی نیست و تنها افراد متخصص می‌توانند تعیین كنند كه هر فردی به چه مقدار ماده مغذی نیاز دارد. نكته دوم این است كه مدت زمان مصرف مكمل محدود است یعنی مكمل ها در مدت خاصی و برای جبران كمبود ویتامین های بدن استفاده می شوند نه به صورت مادام العمر اما

آشپزی

كیك خیس پر تافی

مواد لازم: تخم مرغ ۵ عدد، آرد سفید ۲ لیوان، آرد سمولینا یک لیوان، پودر نارگیل نصف لیوان، بکینگ پودر ۲ قاشق غذاخوری، ماست نصف لیوان، آب پرتقال نصف لیوان، روغن مایع یک لیوان، پوست پرتقال رنده شده یک عدد، شكر دو سوم لیوان، **مواد لازم برای شربت:** آب یک لیوان، آب پرتقال یک لیوان، شكر یک نیم لیوان.

طرز تهیه

فر را روی درجه ۱۸۰ تنظیم و قالب را چرب كنید. سپس آرد و بکینگ پودر را سه بار الک کرده همچنین تخم مرغ ها و شكر را با همزن خوب برزید

سنگ صبور

بعد از طلاق با همه درد دل می كنم

دختری ۲۹ ساله هستم. يك بار ازدواج ناموفق داشته ام و در دوران عقد جدا شدیم. اطرافیانم می گویند درباره این موضوع با كسی صحبت نكن و فقط این موضوع را با همسر آینده مطرح كن. اما به هر فردی می‌رسم درد دل می كنم.

زهر ا و فایب جهان، روان شناس عمومی: ازدواج ناموفق داشته اید و برایتان بحران عاطفی ایجاد شده و این بحران برایتان حل نشده باقی مانده است. راجع به این بحران با دیگران گفت وگو می

کنید و سعی دارید با این کار به آرامش برسید و شدت تنش و بحران را کم کنید اما این کار به صورت مداوم ادامه دارد و با وجود اینکه اطرافیان شما، گوشزد کرده اند باز هم این کار را انجام می دهید.

برای خودتان مرز تعیین کنید
















با این حال و در قدم اول شما باید برای خودتان مرز تعیین کنید و خودتان داخل این مرز و دیگران خارج مرز باشند. در داخل مرز شما اطلاعات زیادی وجود دارد كه این اطلاعات مربوط به شما و فضای داخل مرزتان است و نباید از مرز خارج شود. وقتی اطلاعات از مرز خارج و به دیگران منتقل می شود، دیگران درباره مطالبی كه از شما دریافت می كنند نظرانی می دهند، نظرات و مداخله دیگران درباره موضوعاتی كه صحبت می كنید با توجه به سطح علم و آگاهی خودشان است و ممكن است

۴۴جامعه



www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان					
تلفن آگهی و اشتراك:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶				موسسه فرهنگی هنری خراسان
تلفن مسئول نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶				مدیر مسئول
تلفن های نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴				سردبیر:
تلفن و نماير سرپرست دفتر:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵				دفتر مركزی:
شهر چاپ خراسان	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵				مكشد، بِلوار سازمان آب
	۳۰۰۰۹۹۹				تلفن
					نماير شهرستان ها
					پيامك:

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳			
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹			
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳			
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶			
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴			

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا
۰۴:۱۴	اذان صبح ۰۴:۱۳
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳
۱۹:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۶
۱۹:۲۴	اذان مغرب ۱۹:۲۴

کار کرد کبد، کلیه و پوکی استخوان می شود.

عوارض ناگزیر و جبران ناپذیر

محمودی عنوان می کند: براساس تحقیقاتی که مراکز پزشکی معتبر دنیا روی تر کبیات مختلف مکمل های بدنسازی انجام داده‌اند، مصرف بلند مدت این مکمل ها، عوارض سوء و ناگزیری هم در میان زنان و هم در میان مردان مصرف کننده دارد. از جمله عوارض جانبی در مردان می توان به بزرگ شدن پستان ها، ریزش مو و کچلی، تحلیل بیضه ها و در زنان به کلفت شدن صدا، بزرگ شدن اندام تناسلی و افزایش موی بدن اشاره کرد. ضمن این که مصرف مکمل های بدنسازی در هر دو جنس سبب بروز آکنه شدید، مشکلات کبدی، افزایش کلسترول بد، کاهش کلسترول خوب، خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه، انواع تومورها و اعتیاد می‌شود و اگر از انواع تزریقی استروئیدها استفاده شود، خطر عفونت‌های ویروسی مثل ایدز و هپاتیت را در پی دارد.

رایج ترین مکمل ها

وی خاطر نشان می کند: مکمل هایی که در ورزش بدنسازی استفاده می شود، به طور معمول مکمل های تغذیه ای است که با هدف افزایش توده عضلانی، قدرت عضلات، افزایش یا کاهش وزن مصرف می شود. عمده ترین این مکمل ها شامل پروتئین ها، آمینو اسیدها و فرآورده های غذایی که جایگزین غذا می‌شوند، کراتین، فرآورده هایی که سبب کاهش وزن می‌شوند، پیش ساز هورمون ها، هورمون ها و محرک هاست. وی ادامه می دهد: مقدار مورد نیاز بدن هر ورزشکار به پروتئین، باید برای هر فرد جداگانه و اختصاصی محاسبه شود و این طور نیست که همه افراد به یک مقدار پروتئین نیاز داشته باشند و بسته به طول مدت ورزش، سن، جنس و حتی ابعاد بدن و شرایط عمومی، هر فرد به میزان مشخصی از مکمل‌های غذایی نیاز دارد. به همین دلیل هیچ یک از کارشناسان تغذیه و ورزش، مصرف بی رویه مکمل به خصوص مکمل های غیرمجاز را تایید نمی کنند. ضمن این که مصرف این مکمل‌ها برای نوجوانان، افرادی که در سن بلوغ و زیر ۱۸ سال هستند به هیچ وجه علمی و عاقلانه نیست چرا که رشد طبیعی بدن را مختل می کند به همین دلیل مصرف آن در شرایط خاص و زیر نظر متخصص توصیه می شود. همچنین مصرف مکمل های غیرمجاز، موجب افزایش وزن، اختلال در

خطر اعتیاد و وابستگی

مکمل های غیرمجاز به خصوص هورمون ها و پودرهایی که در باشگاه ها و به شکل غیررسمی عرضه می‌شود علاوه بر عوارض جسمی، عوارض روانی خطرناکی از اضطراب و افسردگی گرفته تا روان پریشی را تایید نیز در پی دارند. در واقع ورزشکاران با مصرف این مواد به جای زیبایی اندام، سلامتی خود را چنان به خطر می اندازند که عواقب آن، کمتر از اعتیاد نیست. پودرهای حجم سازی و عضله سازی، در بلندمدت حالتی را در بدن ایجاد می کند که مصرف کننده تصور می کند تنها با تکرار مصرف، به تناسب اندام و افزایش انرژی می رسد.

شیر در نهایت چند روز در یخچال می ماند و پس از آن تکه تکه می شود و نمی توان آن را مصرف کرد. اگر در پاکت شیر را باز کرده اید و مقدار آن زیاد است یا می دانید تا چندین روز نمی توانید آن را مصرف کنید آن را در ظرف های کوچک بریزید و همه ظروف را در فریزر نگاه دارید. این بهترین شیوه برای نگه داشتن شیر به مدت طولانی است. گوشت چرخ کرده نباید زیاد در یخچال بماند و حتی اگر خراب نشود کیفیت خود را از دست می دهد. سعی کنید گوشت چرخ کرده را سریع فریز کنید. در فریز کردن گوشت چرخ کرده نیز این را در نظر بگیرید که نباید حجم زیادی از گوشت در کیسه گذاشته شود یا قلمبه زنی گوشت را کاملاً در کیسه فریزر تخت کنید و سپس در فریزر قرار دهید. همه جای گوشت باید در معرض یخ زدگی قرار بگیرد، هر چقدر گوشت ضخیم تر باشد دیرتر یخ می زند.

دیگران هم منتقل شود؟

از تکنیک سطل زباله بهره ببرید

به شما توصیه می کنم اطلاعاتی را که نمی‌خواهید به دیگران منتقل کنید، بنویسید. هر روز صحبت‌ها و رازهای دلتان را روی برگه‌ای بنویسیدو سپس آن برگه را پاره کنید یا بسوزانید. برای خودتان سطل زباله ای درست کنید و همه مواردی را که درون رواتان آزاردهنده است، یادداشت کنید و داخل سطل زباله بیندازید. گاهی در شرایط بحرانی با نشخوار ذهنی مواجه می‌شویم که در این شرایط روشی که می‌تواند شما را به آرامش برساند خارج کردن افکاری است که در ذهنتان انباشته شدند و بار منفی زیادی دارند و برای خارج کردن این افکار به شما به درد دل کردن روی آورده اید که پیامدهای منفی زیادی دارد.

پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در

بازار کار

روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۰۰۱۷۰۰۹۹۰۰۳ پیامک کنید