

سیستم دسته بندی مکمل ها بر اساس فهرست کمیته ورزشی استرالیا

مکمل غذایی واژه ای است که محصولاتی متنوع از ویتامین ها، مواد معدنی، ترکیبات گیاهی و بسیاری از ترکیبات بهبود دهنده عملکرد را در برمی گیرد که معمولاً با هدف جبران کمبود برخی از مواد مغذی و بهبود عملکرد تجویز می شود.

برخی از منابع، مکمل های تغذیه ای را به سه زیر گروه تقسیم بندی می نمایند: ۱- مکمل های رژیمی ۲- مکمل های بهبود دهنده عملکرد ۳- غذاهای ورزشی

طی سالیان اخیر بررسی مزایا و تاثیرات مصرف مکمل های تغذیه ای در کانون توجه قرار گرفته است بنابراین آگاهی از اثر بخشی و ایمن بودن آنها برای همه مصرف کنندگان ضروری است.

کمیته ورزشی استرالیا (AIS) مکمل های رژیمی و غذاهای ورزشی را بر اساس شواهد علمی، ایمن بودن ترکیبات، اثر بخشی و قانونی بودن به ۴ گروه (A,B,C,D) تقسیم کرده اند. هدف اصلی این کمیته از دسته بندی مکمل ها به حداقل رساندن خطر تخطی ورزشکاران از قوانین آنتی دوپینگ در حین مصرف مکمل ها و غذاهای ورزشی است.

این دسته بندی به صورت دوره ای توسط متخصصین کمیته ورزشی مورد ارزیابی قرار گرفته و بروز رسانی می شود.

مکمل های گروه A

- اثر بخشی و کارایی این مکمل ها در مطالعات علمی اثبات شده است.
- ورزشکاران مجاز به استفاده از این مکمل ها طبق دستور العمل صحیح می باشند.

انواع مکمل های تغذیه ای	مثال
غذاهای ورزشی	نوشیدنی های ورزشی
	ژل های ورزشی
	نروتنین وی
	بارهای ورزشی
	جایگزین الکترولیت ها
مکمل های بهبود دهنده عملکرد	کافئین
	بتا آلانین
	بی کربنات
	آب چغندر
	کراتین
مکمل های رژیمی	مکمل آهن
	مکمل کلسیم
	ویتامین دی
	پروبیوتیک ها
	مولتی ویتامین و مینرال

مکمل نیترات ابتدا در گروه B دسته بندی شده بود اما با قطعی شدن اثربخشی آن در دسته بندی مکمل های گروه A قرار گرفت. نیترات با افزایش تولید نیتریک اکساید در گشاد شدن عروق و بهبود خونرسانی به عضلات موثر است.

با اینکه مکمل بتا آلانین کمتر مورد توجه قرار گرفته است ولی جز مکمل های گروه A دسته بندی می شود. بتا آلانین با افزایش سنتز کارنوزین در افزایش حجم و قدرت ماهیچه ها، کاهش خستگی و بهبود عملکرد ورزشی موثر است.

مکمل های گروه B

- اثر بخشی این مکمل ها به صورت قطعی تأیید نشده است و برای دست یافتن به نتیجه قطعی نیاز به مطالعات بیشتری دارد.
- افراد تحت نظارت متخصصین و در شرایط خاص می توانند از این مکمل ها استفاده نمایند.

انواع مکمل های تغذیه ای	مثال
پلی فنول های غذایی (مواد شیمیایی موجود در مواد غذایی که خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارند)	کوئرستین
	توت فرنگی های متنوع (acai, goji)
	کورکومین
سایر مکمل ها	آنتی اکسیدانهایی مانند E و C
	ال- کارنیتین
	HMB
	گلو تامین
	روغن ماهی
	گلوکز آمین

مکمل های گروه C:

- سایر مکمل هایی که در گروه A، B و D از آنها نام برده نشده است در این گروه جای داده می شود.
- شواهد کافی در مورد اثر بخشی مکمل های این گروه وجود ندارد و این مکمل ها اثرات مثبت بسیار کمی دارند.
- مصرف این مکمل ها برای ورزشکاران چندان ضروری به نظر نمی رسد.
- ممکن است به صورت فردی زمانیکه از یک پنل مکمل ورزشی خاص وجود داشته باشد، استفاده شود.

مکمل های گروه D

- مصرف داروهای گروه D برای ورزشکاران ممنوع است. مکمل های این گروه معمولاً آزمایش دوپینگ ورزشکاران را مثبت می نمایند.

انواع داروها	مثال
محرك ها	افدرین
	استریکنین
	سیبوترامین
	متیل هگزان امین (DMAA)
پرو هورمون و افزایش دهنده هورمون ها	۱ و ۳ دی متیل بوتیل امین (DMBA)
	دهیدرواپی آندروسترون (DHEA)
	آندروستندیون
	۱۹- نور آندروستندیون
	تریبولوس و سایر محرك های تستوسترون
محرك های هورمون رشد و پپتایدها	ریشه گیاه ماکا
	اریتروپویتین
	انسولین
	هگزارلین
بتا - ۲ - آگونیست	ایپامورلین
	hignamine
	fenoterol
	Formoterol
سایر موارد	indacaterol
	گلیسرول
	کلستروم

در آخر باید خاطر نشان نمود که این دسته بندی یکی از ابزارهای کمکی برای ورزشکاران می باشد و جهت برنامه ریزی برای مصرف این مکمل ها و تنظیم برنامه غذایی مناسب مراجعه به کارشناس یا متخصص تغذیه ضروری است.