

تهیه و تدوین: کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی



توصیه های USADA (آژانس مبارزه با دوپینگ آمریکا) جهت به حداقل رساندن ریسک آلودگی مکمل ها

اگر موادی را که روی برچسب مکمل ها میبینید دارای اعداد همراه با حروف لاتین مانند (17A, 3B, 3A, 1B, 17B و غیره) و یا دارای هر یک از عبارات زیر بودند آن مکمل ممکن است حاوی استروئید یا محرک باشد.

OL-DIOL
ONE-DIONE
DIENONE
STENE
AMINE-ARINE
ERMINE
HEPTANE
HEXANE
PENTANE
AMINOL



از مکمل های... استفاده کنید که تاییدیه NSF Certified for Sport را داشته باشد بدین منظور:

اولاً دقت کنید روی محصول یکی از دو برچسب ذیل باشد:



دوما جهت اطمینان از اصالت محصول بارکد آن را بوسیله اپلیکیشن @NSF Certified for Sport اسکن کنید. سازمان غذا و دارو آمریکا تصریح کرده است محصولاتیکه برای عضله سازی کاهش وزن افزایش انرژی و تقویت جنسی استفاده می شوند شانس اینکه به داروهای یا سایر مواد ممنوعه آلوده باشند بیشتر است بنابراین این دسته از مکمل ها باید با احتیاط بیشتری استفاده شوند.

مکمل های ورزشی

۱ خطر دوپینگ

۲



www.ifsm.ir | instagram: ifsmir

چگونه می توانیم ریسک آلودگی مکمل هایی که تهیه می کنیم را کاهش دهیم؟

برای کاهش خطر آلودگی مکمل ها به مواد دوپینگ نکات زیر توصیه می شود:



خرید از منابع مطمئن ورزشکاران باید مکمل های خود را از داروخانه های معتبر تهیه کنند. از خرید از فروشگاه های آنلاین یا عرضه کنندگان غیررسمی خودداری کنید.

۴

خرید از منابع مطمئن ورزشکاران باید ردیابی تغییرات بدنی در طول مصرف مکمل ها به دقت تغییرات بدنی و عملکرد ورزشی خود را زیر نظر داشته باشید. هرگونه تغییرات غیر قابل انتظار و یا عوارض جانبی احتمالی می تواند نشانه آلوده بودن مکمل باشد.

توصیه ITA (آژانس بین المللی نمونه گیری تست دوپینگ) جهت به حداقل رساندن ریسک آلودگی مکمل خریداری شده

توصیه ITA (آژانس بین المللی نمونه گیری تست دوپینگ) کرده است از مکمل هایی استفاده کنید که تاییدیه یکی از مراجع زیر را داشته باشد:

Informed Sport

Certified for Sport® (nsfsport.com)

HASTA

Köln Liste

BSCG

و مطمئن شوید همان شماره سریال (batch number) که در سایت ذکر شده است را تهیه کرده اید. کمپانی ها و مراجع فوق نمونه های مکمل ها را از نظرعاری بودن از مواد ممنوعه مورد آزمایش قرار داده و سپس به آن محصول و شماره سریال خاص تاییدیه می دهند.

۲

بررسی برچسب و ترکیبات قبل از مصرف ترکیبات مندرج بر روی برچسب مکمل را به دقت بررسی کنید و مطمئن شوید حاوی ماده ممنوعه نیست.

۳

مشورت با پزشک ورزشی یا متخصص تغذیه ورزشی قبل از شروع مصرف مکمل جدیدی با پزشک یا متخصص تغذیه ورزشی خود مشورت کنید آن ها می توانند به شما در انتخاب مکمل های مناسب و ایمن کمک کنند.

