

## مضرات الکل برای ورزشکاران



هدف از ارائه این مطلب شناخت مضرات الکل برای تمامی اشخاص و علی‌الخصوص ورزشکاران و آنهایی که قصد کاهش وزن دارند می‌باشد. ابتدا یک نگاه بیندازیم به عناصر تشکیل‌دهنده الکل. الکل مصرفی توسط انسان به الکلهای اتیل و یا اتانول معروف است. الکل از هر نوعی که می‌خواهد باشد دارای تأثیری مشابه بر روی بدن است.

الکل زمانی تولید می‌شود که مخمر، قندهای به‌خصوصی را متابولیزه می‌کند. آیا تمام الکلهای یکجور هستند؟ الکلهای متفاوت و از لحاظ کالری با هم فرق می‌کنند و منبع قندی که الکل از آن تولید می‌شود مشخص‌کننده نوع الکل و مقدار کالری آن می‌باشد. چرا مصرف الکل باعث می‌شود کاهش وزن سخت‌تر شود؟ اول از همه اینکه نحوه جذب الکل در بدن با دیگر مواد متفاوت است. تمام مواد غذایی و نوشیدنی‌ها هضم می‌شوند و پس از قرارگیری در پروسه تبدیل به داخل سلولها و بافتها فرستاده می‌شوند. ولی الکل مستقیماً وارد جریان خون می‌شود یعنی حدود ۲۰ درصد آن در جریان خون و دیواره معده جذب می‌شد و ۸۰ درصد باقی مانده هم در روده کوچک جذب می‌شود. از الکل به‌عنوان ماده‌ای با کالری بی‌ارزش یاد می‌شود. این بدین معنی می‌باشد که کالری که از طریق الکل به‌دست می‌آید هیچ ارزش غذایی برای بدن ندارد. بهتر است یک نگاه به مقدار کالری موجود در الکل بیندازیم. هر گرم الکل دارای ۷ کالری می‌باشد این مقدار دو برابر کالری موجود در یک‌گرم کربوهیدرات می‌باشد (هر گرم کربوهیدرات دارای ۴ کالری می‌باشد) بدین ترتیب این کالری اضافه یا باید مصرف شود و یا اینکه به‌صورت چربی در بدن ذخیره شود. حال برای سوختن این کالری مازاد می‌بایست تمرین کرد ولی همان‌طور که می‌دانید به محض وارد شدن الکل به بدن بسته به وزن و ترکیب بدنی فرد و قدرت تحمل فرد، شخص دچار سرگیجه و سردرد که مختص الکل است می‌شود. علائم آشکاری که معمولاً پس از وارد شدن الکل به‌داخل بدن پدیدار می‌شود، سردرد، خستگی، دهیدراته شدن (خالی شدن آب بدن)، عصبی شدن و... که هیچ‌کدام جزء علائم مفید برای شروع ورزش و تمرین نمی‌باشند. یکی از خطرناکترین مضرات الکل کاهش شدید سرعت متابولیسم (سوخت و ساز) بدن می‌باشد. الکل باعث اختلال در سیستم جذب غذا می‌شود و بدون مواد غذایی مورد نیاز برای بدن، متابولیسم بدن به‌صورت نرمال کار نخواهد کرد و در نتیجه سرعت متابولیسم بدن سیر نزولی پیدا خواهد کرد.

سرعت متابولیسم بدن مساوی است با مقدار کالری که بدن به صورت نرمال جهت تولید انرژی می‌سوزاند.

حال تصور کنید که تنها در عرض یک‌هفته به میزان ۱۴۰۰ کالری الکل وارد بدن می‌گردد که در سال ۷۳۰۰۰ کالری می‌شود و همانطور که می‌دانید هر ۳۵۰۰ کالری یعنی یک پوند وزن (۴۵۳ گرم) پس اگر این مقدار کلاری در سال سوزانده نشود حدود ۲۰ پوند (۹ کیلو) اضافه خواهد شد. به خاطر داشته باشید که فرمول کاهش وزن خیلی ساده است. می‌بایست بیشتر از کالری دریافتی کالری سوزاند و هر ۳۵۰۰ کالری که بیشتر سوزانده شود یعنی کاهش وزن معادل یکپوند.

### آیا الکل بر روی افزایش حجم عضلانی تأثیرگذار است؟

الکل یک ماده با خاصیت چاق‌کنندگی (افزایش چربی) بسیار زیاد و همچنین تأخیرانداز در روند رشد عضلات می‌باشد. این مسئله نه تنها به دلیل تأثیرات منفی است که پس از وارد شدن الکل به بدن متعاقباً ظاهر می‌گردد و باعث کاهش شدت تمرینات می‌شود بلکه در حقیقت سنتز پروتئین را به میزان ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

برای موضوع فوق چند دلیل وجود دارد. اول اینکه الکل باعث دهیدراته شدن سلول‌های عضلانی می‌گردد و همان‌طور که همه می‌دانند عضله دهیدراته و یا فوق‌هیدراته (مثل زمانی‌که کراتین مصرف می‌کنید) به بدن اجازه می‌دهد که محیط آنابولیک (سازندگی) در بدن در سطح بالا حفظ شود. بنابراین در صورت وارد شدن الکل به بدن سلول‌ها نمی‌توانند به اندازه کافی آب را در خودشان نگه‌دارند و بدین ترتیب روند عضله‌سازی بسیار سخت‌تر می‌گردد.

دومین دلیلی که الکل می‌تواند به شدت روند رشد عضلانی را مختل سازد، خاصیت بلوکه کردن جذب موادمغذی و باارزش که برای رشد عضلات، انقباض آنها و زمان استراحت بدن ضروری می‌باشند، است. از موادمعدنی باارزشی که مانع جذب آنها می‌شود می‌توان از کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر و پتاسیم نام برد.

سومین دلیل مضر بودن الکل کاهش هورمون تستسترون و افزایش هورمون استروژن می‌باشد. بلکه این موضوع عین واقعیت است. در یک تحقیقی که بر روی چندین مرد به انجام رسید میزان تستسترون موجود در بدن آنها در قبل و بعد از مصرف الکل اندازه‌گیری شد که در نتیجه مشخص شد که الکل به‌طور میانگین باعث کاهش سطح تستسترون در حدود ۲۵ درصد گردیده است.

### نتیجه‌گیری

الکل و ورزش (علی‌الخصوص بدنسازی) هرگز با هم همخوانی ندارند چون تنها کاری که برای فرد انجام می‌دهند افزایش درصد چربی بدن و کاهش بافت عضلانی می‌باشد.

تربیت بدنی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی جهرم