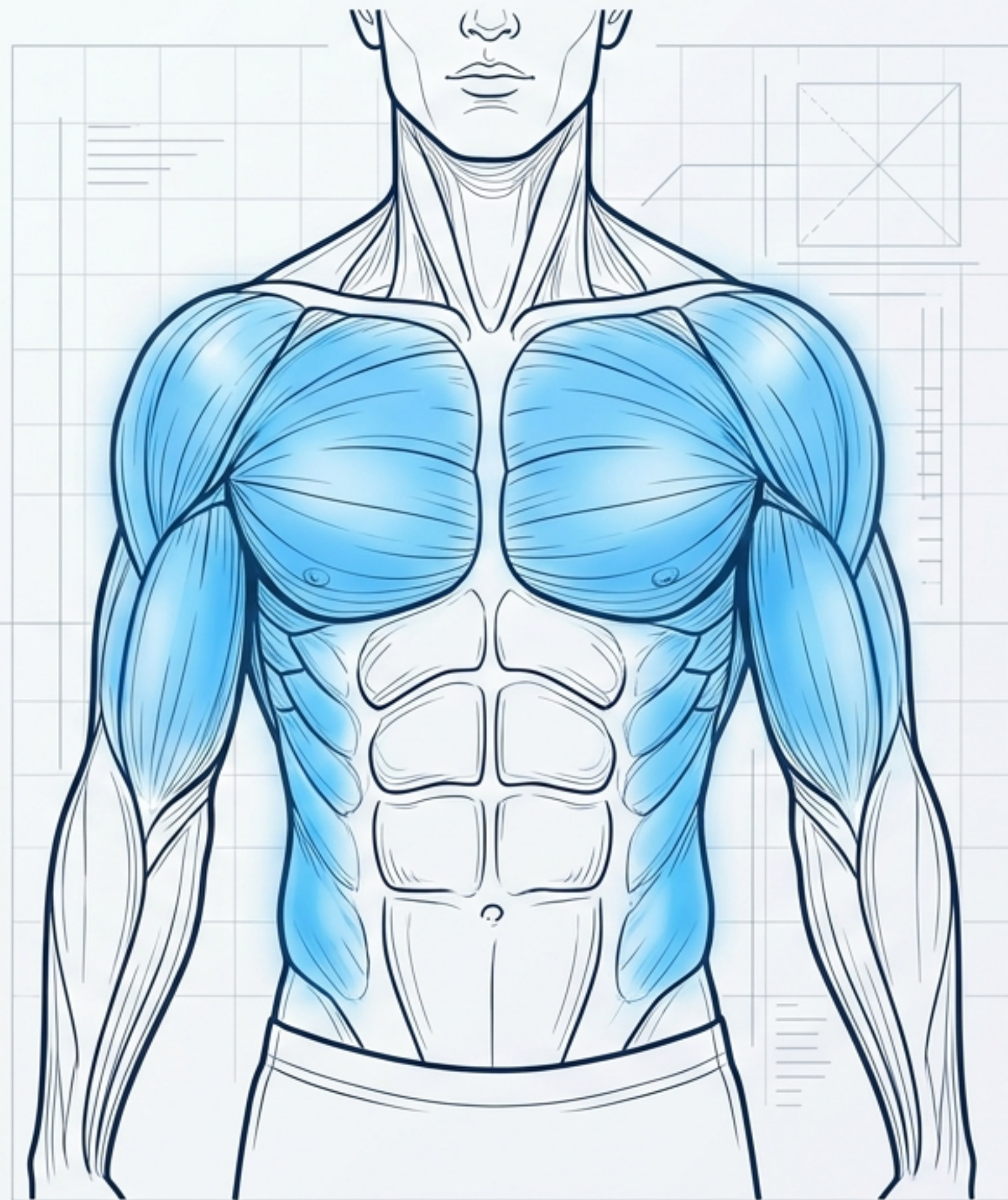


کراتین؛ علم در در برابر شایعه

رمزگشایی از عوارض واقعی، رد باورهای غلط
و بررسی داده‌های بالینی ۲۰۲۵ JISSN.

مصرف کراتین سال‌هاست رایج است، اما اطلاعات
نادرست درباره کلیه، کبد و ریزش مو همچنان مانع
ورزشکاران می‌شود.
وقت آن است که به داده‌های علمی نگاه کنیم.



۶۸۵

کارآزمایی بالینی بررسی شده در
در مرور JISSN (۲۰۲۵)

وزن شواهد علمی: داده‌های ۲۰۲۵

نتیجه‌گیری قاطع علمی:

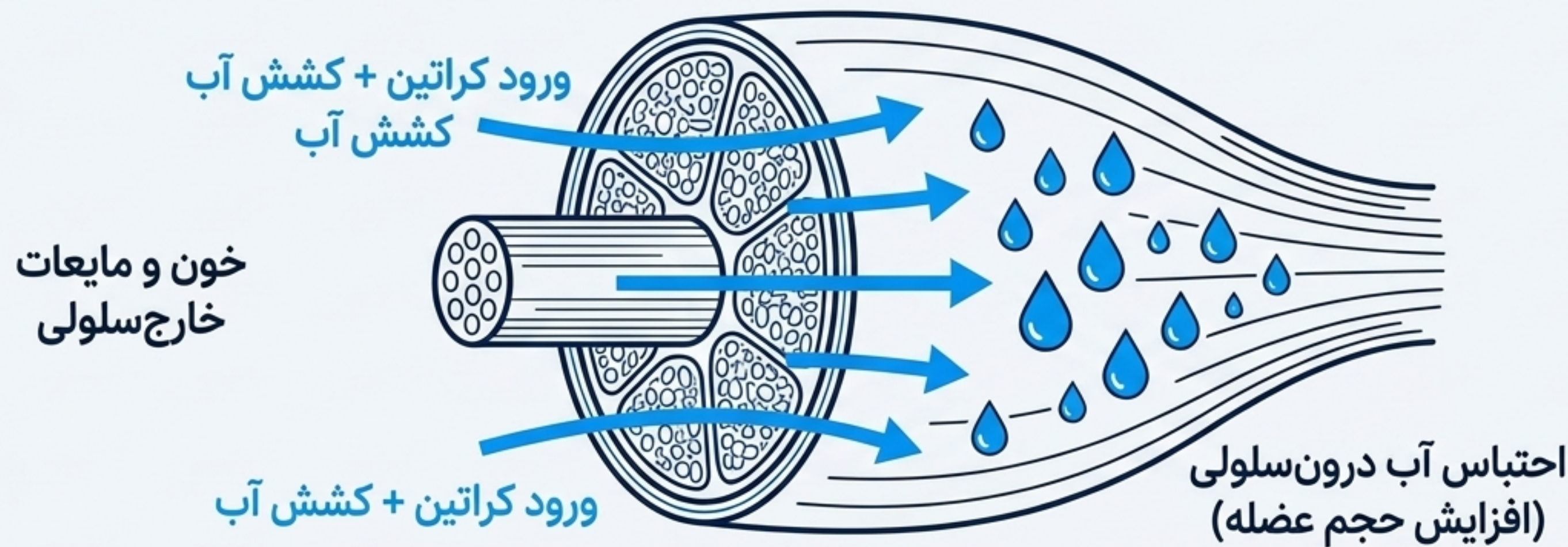
مصرف کراتین در افراد سالم و در دوزهای
معمول، به‌طور کلی با هیچ عارضه جدی یا
نگران‌کننده‌ای همراه نیست.

سال‌ها تحقیق روی ده‌ها هزار نفر ثابت می‌کند که کراتین مونوهیدرات
یکی از ایمن‌ترین مکمل‌های ورزشی است.

ماتریس تشخیص: واقعیت در برابر شایعه

واقعیت‌های علمی	شایعات اثبات نشده
✓ افزایش وزن موقت: احتباس آب درون سلولی	✗ آسیب به کلیه در افراد سالم: شواهد شواهد فعلی تایید نمی‌کنند
✓ مشکلات گوارشی: فقط در صورت مصرف دوز بالای یکجا	✗ ریزش مو و طاسی: شواهد مستقیم مستقیم تایید نمی‌کنند
✓ افزایش کراتینین خون: تغییر طبیعی، نه نشانه بیماری	✗ افزایش چربی بدن: هیچ پشتوانه علمی ندارد
	✗ کم‌آبی و گرفتگی عضلات: رابطه مستقیمی ثابت نشده است

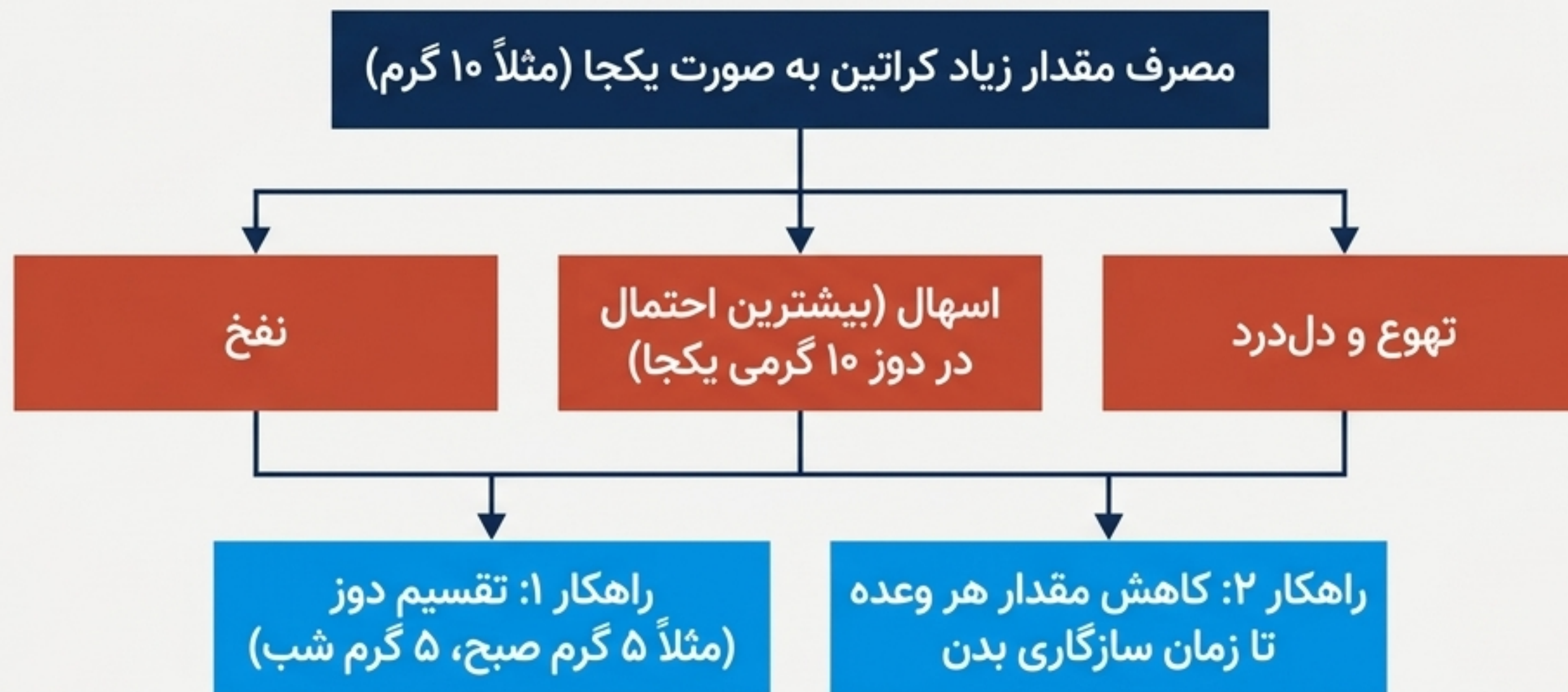
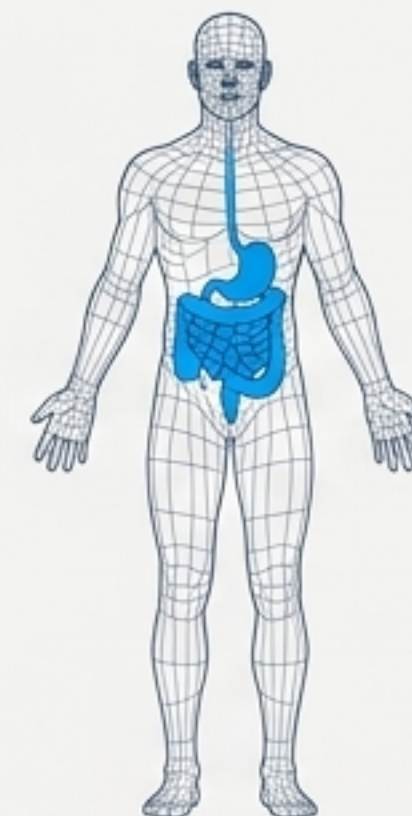
ایستگاه اول: عضلات و توهم افزایش چربی



دلیل افزایش وزن اولیه: کراتین ذخایر داخل عضله را پر می‌کند و همراه خود آب را به داخل سلول می‌کشد.

واقعیت: این افزایش وزن در روزها یا هفته‌های اول، به معنای چاق شدن یا افزایش چربی بدن نیست؛ بلکه نشان‌دهنده پر شدن و هیدراته شدن عضلات شماست.

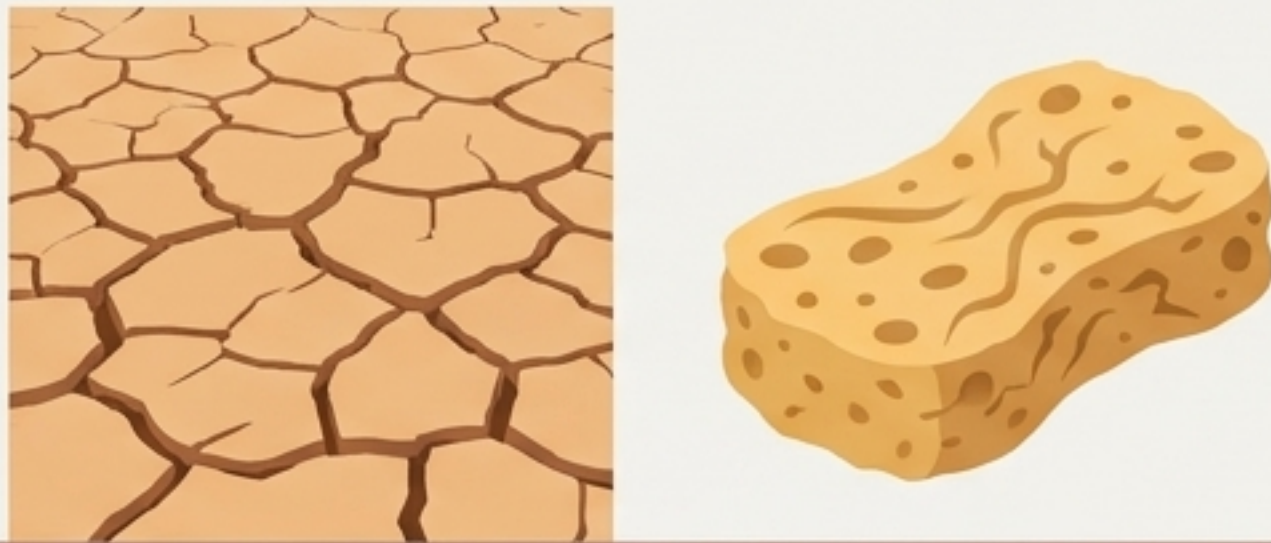
ایستگاه دوم: دستگاه گوارش (الگوریتم عیب‌یابی)



حساسیت گوارشی مستقیماً با "مقدار مصرف در یک وعده" ارتباط دارد، نه خود ماده کراتین.

افسانه کم‌آبی و گرفتگی عضلات

باور قدیمی



تصور اشتباه:

تصور اشتباه: چون کراتین آب را به داخل عضله می‌کشد، آب سایر بخش‌های بدن کم شده و باعث گرفتگی و کم‌آبی (Dehydration) می‌شود.

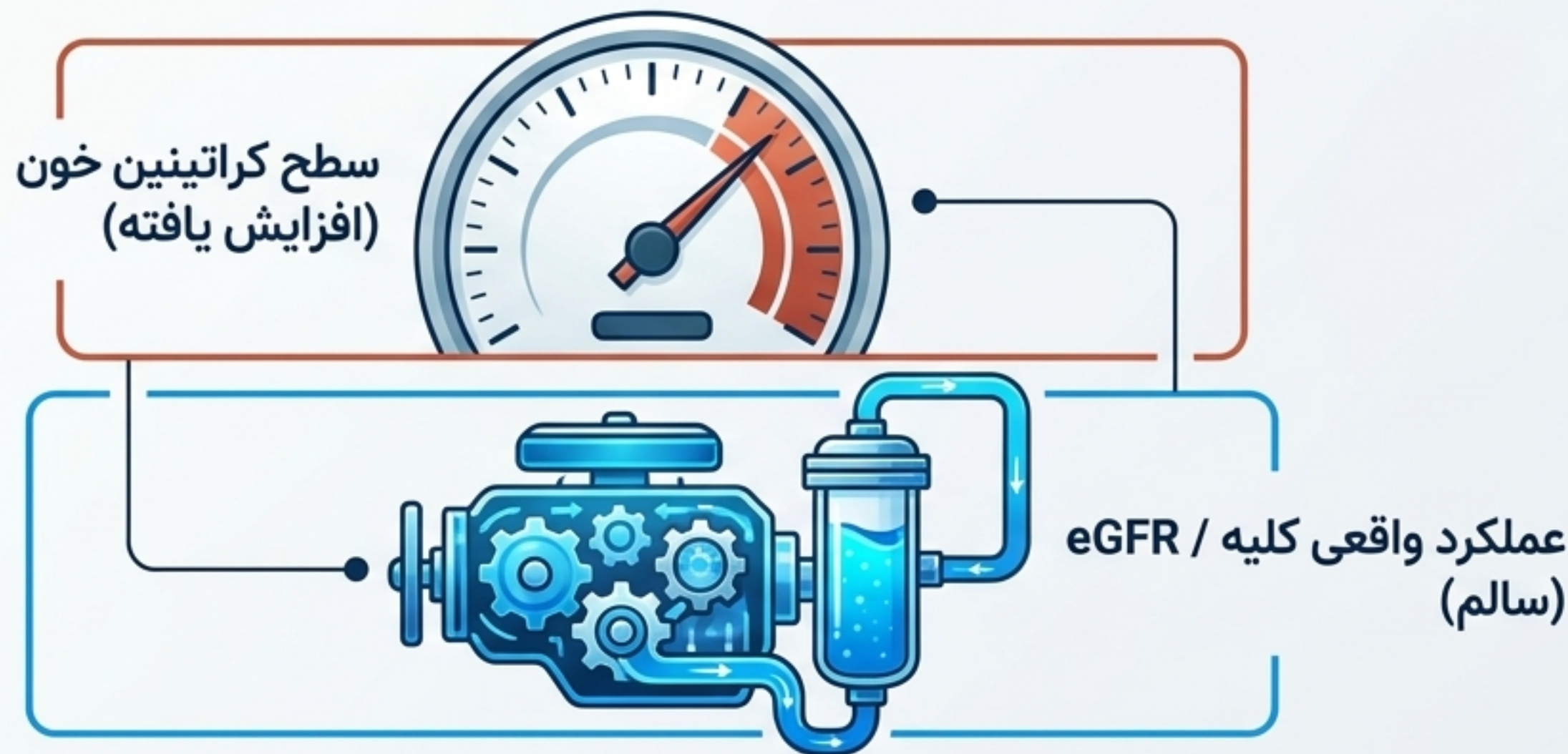
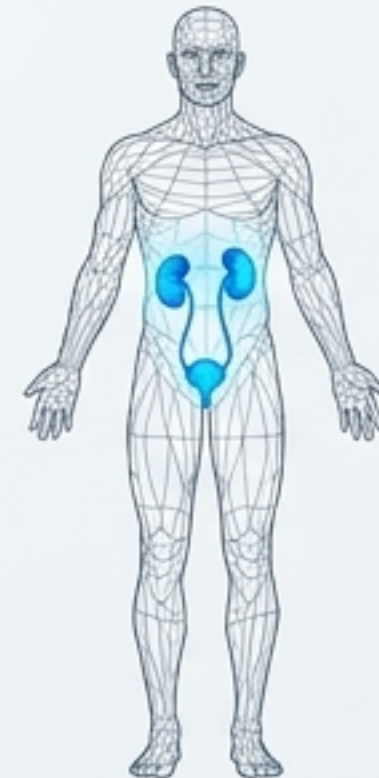
واقعیت علمی



واقعیت علمی

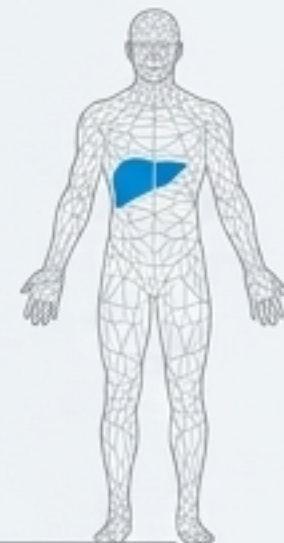
- **حفظ هموستاز:** مطالعات کنترل شده نشان می‌دهند بدن انسان تعادل مایعات را حفظ می‌کند.
- **نتیجه تحقیقات:** در افراد سالم، مصرف کراتین با اختلال در تنظیم دمای بدن، کم‌آبی یا گرفتگی عضلات ارتباط مستقیمی ندارد. (منبع: PubMed)

ایستگاه سوم: کلیه‌ها و پارادوکس کراتینین



نتیجه کاذب در آزمایش خون → تبدیل طبیعی به کراتینین → افزایش ذخایر در بدن → مصرف مکمل کراتین

بالا رفتن کراتینین در اثر مصرف مکمل، یک هشدار کاذب در آزمایش است، نه نشانه از کار افتادن کلیه‌های یک فرد سالم.



ایستگاه چهارم: کبد و سنتز کراتین

کبد سالم (وضعیت سبز)	بیماری کبدی (وضعیت احتیاط)
شواهد بالینی انسانی تغییر نگران‌کننده‌ای در آنزیم‌های کبدی (ALT/AST) در اثر مصرف دوزهای معمول کراتین نشان نمی‌دهند. کبد سالم تحت فشار قرار نمی‌گیرد.	افرادی که از قبل سابقه آسیب کبدی یا آنزیم‌های غیرطبیعی دارند، نباید خودسرانه خودسرانه مکمل مصرف کنند. مشاوره با پزشک الزامی است.

ایستگاه پنجم: پوست سر، مو و معمای DHT



یک مطالعه کوچک: فقط ۲۰ بازیکن راگی.
نشان‌دهنده افزایش هورمون DHT بود، اما هرگز ریزش یا تراکم مو
را بررسی نکرد!

تحقیقات مدرن (۱۲ هفته، ۵ گرم در روز):
هیچ تفاوت قابل‌توجهی در سطح DHT، تراکم مو یا سلامت
فولیکول‌ها نسبت به گروه دارونما دیده نشد.

نتیجه‌گیری: افزایش مقطعی DHT به معنای ریزش مو نیست. هیچ شواهد مستقیمی مبنی بر کچلی ناشی از کراتین وجود ندارد.

داشبورد دموگرافیک: کراتین برای چه کسانی است؟

آقایان (Men)



ایمنی بالا در دوز معمول.
عوارض قطعی محدود به تغییر وزن
آب و گوارش.
شایعات ریزش مو و آسیب کلیوی
تایید نشده است.

بانوان (Women)



عوارض کاملاً مشابه مردان.
افزایش وزن اولیه به معنای چربی
نیست.
بسیار ایمن و موثر برای زنان سالم.

زیر ۱۸ سال (Under 18)



عارضه جدی گزارش نشده، اما
داده‌های طولانی‌مدت محدود است.
مصرف ترجیحاً تحت نظر متخصص
تغذیه ورزشی.

بارداری و شیردهی (Pregnancy/Breastfeeding)



کمبود داده‌های بالینی انسانی.
مصرف روتین توصیه نمی‌شود؛ حتماً
با پزشک مشورت شود.

بازی طولانی مدت: آیا نیازی به دوره استراحت (Cycle) هست؟



نیازی به قطع دوره‌ای کراتین نیست.
بدن شما به استراحت از این مکمل نیاز ندارد.

لیست احتیاط: چه کسانی باید پیش از مصرف مکث کنند؟

احتیاط به معنای ممنوعیت مطلق نیست، بلکه نیازمند نظارت پزشکی است.

 بیماران کلیوی: سابقه اختلال عملکرد یا آزمایش‌های غیرطبیعی قبلی.

 بیماران کبدی: آنزیم‌های غیرطبیعی کبد یا سابقه آسیب.

 تداخلات دارویی: مصرف‌کنندگان داروهای خاص که بر کبد و کلیه اثر می‌گذارند.

 گروه‌های خاص: زنان باردار/شیرده و افراد در سنین رشد (زیر ۱۸ سال).

پروتکل مصرف بدون عارضه



جمع‌بندی: با اطمینان تمرین کنید



علم ثابت کرده است؛ هوشمندانه مکمل مصرف کنید و سخت تمرین کنید.