

المكملات الغذائية⁴ عبارة عن مواد أو أغذية تؤخذ عن طريق الفم، بهدف استكمال ودعم النظام الغذائي وليس بديلا عنه، مساحيق) والأحجام وتحتوي على المادة والمكملات الرياضية. 11. المكملات الغذائية • هي بدائل بيولوجية مشروعة يمكن أن يستخدمها الرياضي لدعم أدائه • المكملات الغذائية تؤخذ عن طريق الفم ويقصد بها أن تكمل النظام الغذائي ولا تعتبر غذاء. 11. المكملات الغذائية • هي صورة مشروعة وغير ضارة من صور دعم الأداء الرياضي. وشرش اللبن، ولكنها تحضر بصورة مقننة، بحيث تعطي الجسم نسبة عالية من البروتين من دون الدهون والكوليسترول الموجودين معه في الطبيعة مثل ما يحدث عند شرب اللبن كامل الدسم أو أكل البروتين الحيواني ، 11. المكملات الغذائية • يجب توخي الحذر عند تناول المكمل الغذائي أو الدواء، فلا بد أن يكون تحت إشراف طبي والحرص على قراءة المعلومات الغذائية الموضحة على العبوة أو الدواء، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د من يستهلك المكملات الغذائية ومن يحتاجها الذين لا يأكلون بشكل منتظم . الأشخاص النباتيون الذين ينقصهم فيتامين B12 الموجود في اللحوم . البالغون الذي لديهم مستوى منخفض الفيتامينات في جسمهم . 11. فوائد المكملات الغذائية مكملات البروتين تساعد على بناء عضلات وتقوية العظام. مكملات البروتين تزيد الهيموغلوبين أثناء التمارين . تحقق التعافي من آثار التدريب والمنافسات العنيفة، تحسن التركيز، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د الآثار السلبية للمكملات الغذائية • بعض المكملات يزيد خطر التفاعل مع الأدوية الأخرى. • جرعة عالية من فيتامين هـ بين المشاركين قد تؤدي مرضى القلب والاعوية الدموية الحادة . • اظهر استخدام جرعة عالية من فيتامين د أنها تسبب في حالات مرض السببية (التفاعلات الدوائية الضارة ردود الفعل السلبية للدواء). • اذا لم تكن هناك أي آثار جانبية ذكرت في الكتابات العلمية، 11. استخدام المكملات إن استخدام المكملات الغذائية يكون على حسب احتياجات الجسم ومدى ما يبذله من جهود عضلي تحت إشراف طبي أو أخصائي التغذية، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د لماذا يستخدم الرياضيون المكملات الغذائية؟⁴ في دراسة سابقة أفادت بأن 43. 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د وعلى العكس، 11. المنشطات⁴ هي وسائل تستخدم لتحفز وتنبه وظائف أجهزة الجسم، وتحدي د الجهاز العصبي المركزي، ولها تأثير كبير على جهاز مناعة الجسم، الخ⁴ إن المنشطات تسبب الإدمان ولها أضرار متعارف عليها دوليا وهي ممنوعة دوليا. 11. : إن تأثير المنشطات كبير على الرياضيين ومن أهمها 1/ التيستوستيرون وهو هرمون من عائلة الإسترويدات البنائية وهو هرمون بنائي، أي أن الجسم يقوم بإفرازه لتحفيز عملية البناء. 11. : وهو هرمون الذكورة الأساس لدى الرجال، ولذلك فإن تعاطيه أمرا غير قانوني. 11. المنشطات وهي عبارة عن هرمونات كما يتزايد إقبال الرياضيين على تعاطي هذا النوع من المنشطات، لأنها تساعد على تكبير الكتلة الرياضية العضلية بشكل سريع وتقلل الشعور بالتعب والشد العضلي المصاحب للمجهود العضلي، السلوك العنيف) ومشاكل النمو 3/ الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل: سرطان الثدي والبروستات، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د الأندروستيرويدون (أندور): وهو هرمون يتم إفرازه من الغدة الكظرية والمبيض والخصية، ويتم تحويله في الجسم إلى التيستوسترون والإستروجين . ويتعاطى بعض اللاعبين هذا هرمون يعتقدون أنه يساعد على تحسين أدائهم الرياضي، ولكن الدراسات العلمية تشير إلى غالبية الأندروستيرويدون الذي يتم تعاطيه لا يحسن الأداء الرياضي ويتحول إلى إستروجين ، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د إن تأثير المنشطات كبير على الرياضيين ومن أهمها ويعرف أيضا باسم قونادوتروبين . أن مخاطرة ثابتة ومؤكدة على صحة الشخص وتشمل : ألم المفاصل وضعف العضلات واحتباس السوائل في الجسم ومشاكل في تنظيم السكر في الدم والإصابة بداء السكري ، وارتفاع الكوليسترول في الدم ، وأمراض القلب هرمون الإيثروبيوتين وهو هرمون يعطي لعلاج الحالات من فقر الدم لدى مرضى الكلى وتشمل مخاطر تعاطيه : زيادة احتمالية تكون الجلطات الدموية ، والموت . 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د البدائل المشروعة للرياضيين كبديل ناجح للمنشطات⁴ يعد الغذاء الصحي المتوازن والنوم الكافي والوراثة والتدريب الفني العالي، عوامل بديلة ومساعدة عن استخدام الرياضي للمنشطات، لكن تعتبر المكملات الغذائية إحدى هذه البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً كونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية.⁴ كما تعرفنا فيما سبق عن أضرار المنشطات، وتعد المكملات الغذائية البديل المناسب؛ لأنها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية.⁴ الأسواق مليئة بالإضافات والمكملات الغذائية الغنية بالبروتينات، التي يتم تسويقها لإيهام الرياضيين بأن بناء العضل يتطلب استهلاك كميات كبيرة من البروتين.⁴ فكلما ازداد التمرين، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د البدائل المشروعة للرياضيين كبديل ناجح للمنشطات والبقوليات، وأيضا يفضل استشارة الفريق الطبي الخاص وأخصائي تغذيه عن استخدام المنشويات. كما يجب الاهتمام بتناول وجبة رئيسة صحية متوازنة

من 3-4 ساعات قبل البدء بالتدريب والتمارين الرياضية، ويفضل إضافة نوع من اللحوم أو البقوليات كمصدر للبروتين في الوجبة، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د البدائل المشروعة للرياضيين كبديل ناجح للمنشطات قيما يتعلق بالوجبة الخفيفة فينصح ان تكون من الفواكه إضافة الى الحليب او اللبن أو سناك من الجوز أو اللوز أو الفستق. ومباشرة بعدها. يتم تسويقها في الأماكن المخصصة لهذا الغرض كالصيدليات، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د البدائل المشروعة للرياضيين كبديل ناجح للمنشطات ١١ تمت إضافة المكملات الغذائية الطبيعية في السنوات الأخيرة، التي تحتوي على تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية او صناعية، يتم انتاجها بعدة اشكال وبمختلف الاحجام وتحتوي على المادة الغذائية او المركب الغذائي مثل: المعادن والفيتامينات والنباتات والاحماض الامينية والمكملات الرياضية او أي مكمل اخر وافقت عليه منظمة إدارة الغذاء والدواء الامريكية FDA ومنظمة الصحة العالمية WHO. وأصبحت بالإمكان تناولها دون الحاجة لتناول الطعام أو شرب المشروب بالكامل. يحتاج الرياضي الي الفيتامينات والمعادن وغيرها ومن الممكن ان سبب نقصها مشاكل صحية خطيرة. لان الرياضي يريد ان يستهلك عناصر غذائية من دون الحاجة الى نفس الأطعمة، فإنه يقوم بالتزود بهذه المكملات بشكل منفصل عن تناول الطعام وهذا أمر خطير على الرياضي. 11. صيدلية المنشطات الممنوعة ١١ إن المنشطات الرياضية تبرر غاية الربح، وأصبحت وسائل قاتله غير مشروعة، إنما هي ممارسة سامية تهذب الروح والجسد وتمنح ممارسها شعورا بالتفوق عبر النجاحات التي تحققها له المنافسة الشريفة، ولكن للأسف تحولت الان الى صناعة تبغي الربح الوفير، المشروعة وغير المشروعة . ١١ من هنا شاع استخدام المنشطات بين الرياضيين بالرغم من أنها من المحظورات في عالم الرياضة ، حتى أصبح هناك مواقع لبيع المنشطات عبر الصيدليات منها: 11. ولا تقف أضرار المنشطات عد هذا الحد، وإنما هي تهدد أيضا صحة الرياضيين وتشكل خطرا على حياتهم، حتى دفع عدد من الرياضيين حياتهم ثمنا لتعاطيهم المنشطات المحظورة، حيث أثبت التحاليل الطبية أن أسباب وفاتهم بأزمات قلبية أو دماغية مرتبطة بتعاطيهم المنشطات الرياضية بشكل متكرر. ويعرض البعض منها على الشكل الاتي: الهورمونات البنائية، الهرمونات البيبتيدية كهرمون النمو البشري وهرمون الإرتروبويتين. 11. صيدلية المنشطات الممنوعة ١١ وأما الانسحاب من المنشطات فكان متجاهلا لعدة سنوات، الالتهام المفرط. وتكرار سوء الاستعمال. ١١ بينما المكملات التي تعزز العمليات الأيضية وتحسن طريقة التي تعمل بها الأجهزة يمكنها أيضا أن ترفع مستويات طاقة الرياضي ، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د وفي حال وجود أي شك يفضل استشارة أخصائي. • يجب قراءة توصيات المصنع بدقة، 11. المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي د يجب أخذ النقاط الاتية بعين الاعتبار: فمن الضروري مراجعة الطبيب أو الصيدلي قبل تناول المكملات، ولا يمكن مزج أي مكملات أدوية مع بعض 11. 11.