

المكملات الغذائية :-

مع ازدياد المتطلبات البدنية للرياضيين، أصبحت المكملات الغذائية خيارًا شائعًا لتعويض النقص في العناصر الغذائية، وتحسين الأداء، وتسريع عملية الاستشفاء العضلي. ومع ذلك، فإن استخدام المكملات الغذائية يتطلب فهماً دقيقاً لأنواعها، فوائدها، ومخاطرها لتجنب أي آثار سلبية على صحة الرياضي.

❖ أنواع المكملات الغذائية الشائعة للرياضيين:

▪ البروتينات:

• أنواعها:

- **مصل اللبن (Whey Protein):** سريع الامتصاص ويُستخدم بعد التمرين.
- **الكازين (Casein):** بطيء الامتصاص ويُفضل تناوله قبل النوم.
- **الفائدة:** يدعم بناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة.

▪ الكربوهيدرات:

- **مساحيق الجلوكوز .**
- **المشروبات الغنية بالطاقة.**
- **الفائدة:** تعويض الجليكوجين المستخدم أثناء التمرين وتحسين التحمل في الأنشطة الطويلة.

▪ الكرياتين:

- **الفائدة:** زيادة قوة العضلات وتحسين الأداء في التمارين عالية الشدة قصيرة الأمد.
- **الاستخدام الأمثل:** 3-5 غرام يوميًا مع تناول كميات كافية من الماء.

▪ الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة (BCAAs) :

- **الفائدة:** تحسين التعافي العضلي، تقليل تلف العضلات، وتقليل الإحساس بالإرهاق.

■ الكافيين:

- الفائدة: زيادة اليقظة وتحسين الأداء في التمارين الهوائية واللاهوائية.
- مصادر طبيعية: القهوة والشاي.

■ الجلوتامين:

- الفائدة: يدعم تعافي العضلات ويحسن وظائف الجهاز المناعي.

■ المكملات الغنية بالفيتامينات والمعادن:

- مكملات الحديد.
- المغنيسيوم.
- الزنك.
- وفيتامين D.
- الفائدة: دعم العمليات الحيوية وزيادة مقاومة الإجهاد البدني.

❖ متى يحتاج الرياضيون إلى المكملات الغذائية؟

- عند وجود نقص في نظامهم الغذائي الطبيعي.
- خلال مراحل التدريب المكثف أو البطولات.
- لتعويض النقص الناتج عن فقدان المعادن بسبب التعرق.
- لتسريع التعافي بعد الإصابات أو العمليات الجراحية.

❖ فوائد المكملات الغذائية للرياضيين:

- تحسين الأداء البدني والتحمل.
- تسريع عملية الاستشفاء العضلي بعد التمارين.
- تعويض النقص الغذائي الناتج عن الأنظمة الغذائية المقيدة.
- تعزيز بناء الكتلة العضلية وزيادة القوة.

❖ المخاطر والمحاذير المتعلقة باستخدام المكملات الغذائية :

- الإفراط في الاستخدام: قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل تلف الكلى والكبد.
- المكملات الملوثة: بعض المنتجات تحتوي على مواد محظورة أو غير معلن عنها.
- ردود الفعل التحسسية: بعض الأفراد قد يتحسسون من مكونات معينة.
- الاعتماد الكامل على المكملات: قد يؤدي إلى إهمال النظام الغذائي الطبيعي.

❖ نصائح لاستخدام المكملات الغذائية بأمان:

- استشارة مختص تغذية رياضية قبل البدء باستخدام أي مكمل.
- التأكد من جودة المنتج وشراء المكملات من مصادر موثوقة.
- قراءة المكونات والتحقق من خلوها من المواد المحظورة.
- استخدام الجرعات الموصى بها وعدم الإفراط.
- الاعتماد على نظام غذائي متوازن كقاعدة أساسية.

❖ المكملات الممنوعة أو المحظورة:

- المكملات التي تحتوي على المنشطات غير القانونية مثل الستيرويدات.
- مكملات تحتوي على مكونات غير مصرح بها من قبل الهيئات الصحية الدولية.
- المنتجات مجهولة المصدر أو التي لا تحمل علامة تجارية معتمدة.

✚ الخاتمة:-

تمثل المكملات الغذائية أداة فعالة لدعم الأداء الرياضي، لكنها ليست بديلاً عن الغذاء الصحي المتوازن. على الرياضي أن يوازن بين احتياجاته الغذائية والطبيعية وبين المكملات لضمان الحصول على الفوائد القصوى مع تقليل المخاطر. فالتغذية الذكية هي الطريق الأمثل لتحسين الأداء الرياضي والحفاظ على الصحة على المدى الطويل.