

الدليل الإرشادي للأغذية التكميلية للرياضيين



المحتويات

02مقدمة
03الغرض من الدليل
04هل الأغذية التكميلية للرياضيين التي توصف بأنها طبيعية تعتبر آمنة؟
05أشكال الأغذية التكميلية للرياضيين
06نصائح ما قبل استخدام الأغذية التكميلية للرياضيين
08جدول المكونات التي لها فاعلية أثناء الأداء الرياضي
10أنواع بروتين مصّل الحليب
11الاحتياجات المقدرة من الكربوهيدرات
12إرشادات للرياضيين عند استهلاك أحد الأغذية التكميلية بناء على فترة التدريب



مقدمة:

أصبحت تغذية الرياضيين علماءً من العلوم المهمة سواءً للاعب والمدرّب وأخصائي التغذية وغيرهم من المهتمين، فالرياضي يحتاج إلى كميات كافية من الطاقة والسوائل الإضافية لتعويض فقدان السوائل الناتج عن عملية التعرق، وزيادة نشاطه وأداءه البدني، من المهم أن يستهلك الرياضي الوجبات الصحية الملائمة لاحتياجه اليومي التي تحتوي على العناصر الغذائية الأساسية، دون الحاجة لاستهلاك الأغذية التكميلية الرياضية.

لذا تحرص الهيئة العامة للغذاء والدواء، والهيئات والمنظمات الدولية بتغذية الرياضيين، كما تولي اهتمام كبير لضمان الحفاظ على سلامة وجودة الأغذية التكميلية للرياضيين وكذلك رفع مستوى وعي الرياضيين. حيث يحتاج المجتمع إلى تثقيف بأنواع الأغذية التكميلية للرياضيين وأثرها على حدّ سواء.

لذا فمن المهم التمييز بين أنواع الأغذية التكميلية للرياضيين والتأكد من محتواها قبل تناولها ومعرفة التأثير الفعلي الذي ينتج عنها.

الغرض من الدليل:

يهدف هذا الدليل إلى تثقيف الرياضيين ورفع مستوى الوعي المجتمعي تجاه طريقة الاستخدام الصحيحة وتسليط الضوء على المكونات التي ثبتت فعاليتها أثناء الأداء الرياضي بهدف حماية المستهلك.

الأغذية الرياضية التكميلية: هي أغذية مصممة خصيصاً لمساعدة الأشخاص الرياضيين لتحقيق أهداف مطلوبة من تناول الغذاء أو الوصول إلى أداء رياضي معين (وتتكون أساساً من الكربوهيدرات، أو الدهون، أو البروتينات، أو الأحماض الأمينية كما يدخل في تحضيرها واحد أو أكثر من المكونات الآتية: الأحماض الأمينية والفيتامينات والمعادن ومستخلصات نباتية) وقد يحتوي على الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والمواد الأخرى.

*استهلاك الوجبات الصحية الملائمة للاحتياج اليومي من الطاقة والعناصر الغذائية الأساسية،
يعني عن الحاجة لاستهلاك الأغذية التكميلية للرياضيين.



هل الاغذية التكميلية للرياضيين التي توصف بأنها طبيعية تعتبر آمنة؟

قد يصعب فهم الأغذية التكميلية للرياضيين بوصفها وتسويقها بأنها منتجات طبيعية، فيظن المستهلك أنها أيضًا آمنة! وذلك غير صحيح، فقد تكون الأغذية التكميلية للرياضيين العديد من الأضرار الجانبية، لذا فمن الضروري معرفة احتمالية احتواء بعضها على مواد يمكن أن يكون لها تأثير دوائي عند تناولها بمفردها أو مع أدوية أو حتى عند خلطها مع بعضها البعض. أو لم تثبت مأمونيتها للاستهلاك البشري.

مثال:

محفزات الهرمونات (البروهرمون): وهي مواد يتم تكوينها في الجسم وتتحول في النهاية الى هرمونات التستوستيرون أو الأستروجين. وبطبيعة الجسم ينظم كمية افرازها بدقة. ويمكن تصنيع محفزات الهرمونات (البروهرمون) في المختبر وبيعها.

ومن أعراضها الجانبية: قد تزيد من نسبة مستويات هرمون الأستروجين وزيادة نمو الثدي عند الرجال (الثدي)، وأيضا السلوك العدواني وتضخم غدة البروستات.

أشكال الأغذية التكميلية للرياضيين:

مسحوق	—	سائل	—	ألواح
أمبولات	—	معينات	—	جل
أقراص	—	أقراص للمضغ	—	أقراص فوار

نصائح وارشادات

قبل البدء باستخدام وتناول الأغذية التكميلية للرياضيين والتي يجب على المستهلك معرفتها:

- ◀ التأكد من عدم وجود تعارض بين المنتجات مع الأدوية/المكملات الأخرى التي تتناولها.
- ◀ معرفة الوقت الأمثل لتناول الأغذية التكميلية للرياضيين.
- ◀ معرفة أن تأثير الأغذية التكميلية للرياضيين يختلف من شخص لآخر.
- ◀ استهلاك كمية وافرة من الماء عند استخدام الأغذية التكميلية للرياضيين التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والكربوهيدرات.
- ◀ التوقف فوراً عن استخدام المنتج عند وجود أي أعراض جانبية مصاحبة ومراجعة الطبيب المختص وإبلاغ الهيئة العامة للغذاء والدواء من خلال القنوات الرسمية.

ومراعاة التالي قبل الاستخدام:

- ◀ يستخدم المنتج تحت إشراف طبي أو أخصائي تغذية.
- ◀ يجب استشارة الطبيب قبل الاستخدام للمرأة الحامل والمرضع.
- ◀ يستخدم من قبل البالغين من عمر 18 سنة وأكثر.
- ◀ يحفظ المنتج بعيداً عن متناول الأطفال.
- ◀ الحرص على اتباع التعليمات وقراءة التحذيرات المذكورة على بطاقة المنتج
- ◀ الحرص على قراءة البطاقة التغذوية للمنتج والتي تعتبر دليلك لمعرفة محتواه التغذوي من العناصر الغذائية ومن الضروري التركيز على حجم الحصة المذكورة لتجنب تجاوز احتياجك اليومي منها.
- ◀ الأغذية الرياضية التكميلية للرياضيين لا ينبغي أن تستخدم كبديل للنظام الغذائي المتنوع.

في حال احتواء الأغذية التكميلية للرياضيين على الكافيين ضمن المكونات يجب التأكد مما يلي:

- ◀ مراعاة استهلاك كمية الكافيين للأطفال، والنساء الحوامل أو المرضعات والأفراد الذين يعانون من حساسية الكافيين والذين يعانون من مشاكل في القلب، والرياضيين أثناء ممارسة الرياضة.
- ◀ يجب عدم أخذ الكافيين من مصادر أخرى في حال استخدام هذا المنتج. فإن استهلاك جرعة زائدة من الكافيين قد يسبب التوتر، التهيج، ارق، او زيادة في سرعة دقات القلب.
- ◀ مراعاة استهلاك المنتجات المحتوية على الكافيين باختلاف مصادرها ، بحيث ألا يتجاوز الحد الآمن الموصى به 400 مجم باليوم.

في حال احتواء الأغذية التكميلية للرياضيين على كمية عالية من الكربوهيدرات ضمن المكونات يجب استهلاك المنتج وفقا للإرشادات حتى لا يسبب اضطراب في الجهاز الهضمي إذا تم استخدامه أثناء التمرين.

المكونات التي لها فاعلية أثناء الأداء الرياضي

اسم المادة	التعريف / الوصف	بعض المصادر	فعاليتها	الأثار الجانبية
الكافيين Caffeine	منبه طبيعي موجود في أوراق وبذور أكثر من 60 نوع من النباتات.	مثل القهوة والشاي والغوارنا والشوكولاتة.	أوضحت فعاليتها عند تناول الكافيين بمقدار من 100-200 مجم للجرعة.	القلق والتوتر وصعوبات في النوم وانخفاض في التركيز والإسهال وزيادة ضغط الدم والجفاف وفقدان الكالسيوم وعدم انتظام ضربات القلب.
الكرياتين Creatine	يصنع الكرياتين بالجسم من الأحماض الأمينية. يتم تخزين الكرياتين في العضلات، حيث يلعب دوراً في إنتاج الطاقة.	اللحوم والأسماك.	أوضحت الأبحاث فعاليتها كمُحَيِّن فعال للأداء للتمارين المتكررة عالية الكثافة وقصيرة المدة حيث الزيادة في كتلة العضلات هي نتيجة القدرة على التدريب بقوة أكبر (تختلف نسبة تخزين الكرياتين في العضلات من شخص لآخر). بالنسبة للأنشطة مثل الجري لمسافات طويلة، قد يؤدي الكرياتين إلى تقليل الأداء لأنه يمكن أن يتسبب في احتباس الماء	للأفراد الأصحاء وقد تشمل الآثار الجانبية الشائعة: احتباس الماء وتشنجات في المعدة و / أو العضلات والغثيان والإسهال والصداع وشد العضلات.

* يجب مراعاة احتياجك حسب نوع التمرين لكل شخص وفقاً لتوصية أخصائي التغذية أو الطبيب المختص

التحذيرات	فعاليتها	بعض المصادر	التعريف / الوصف	اسم المادة
ولكن يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من البروتين في الوجبة الواحدة إلى اضطراب المعدة والإسهال.	إذا كان الشخص نشيطاً للغاية، أو كان يتبع نظاماً غذائياً غير متوازن أو كان في مكان يصعب فيه الحصول على أطعمة غنية بالبروتين كما ذكر سابقاً، فقد يكون استخدام مكمل البروتين مفيداً. لدى الجسم قدرة محدودة على بناء الكتلة العضلية، وتناول المزيد من البروتين لن يحفز الجسم على بناء المزيد من العضلات لأن الجسم لا يستطيع تخزين البروتين.	يفضل تناول البروتين عالي الجودة مثل اللحوم الخالية من الدهون والدجاج منزوع الجلد والأسماك والبيض والبقوليات ومنتجات الألبان قليلة الدسم.	هي بروتينات عالية الجودة موجودة بشكل طبيعي في منتجات الألبان، تحتوي على جميع الأحماض الأمينية وغيرها من مصادر اللحوم الحيوانية والمصادر النباتية الأساسية التي يحتاجها الجسم ولكن تختلف في مدى سرعة الهضم، وتأثير مستوى الحمض الأميني وتحويل البروتين. أنواع مساحيق البروتين: مصل الحليب - الواي (Whey Protein) سريع الهضم ويعتبر أحد أفضل مصادر الأحماض الأمينية متفرعة بروتين الحليب - الكازين (Casein) يعتبر قليل الاستخدام وذلك بسبب بطء هضمه ويؤدي إلى زيادة مستمرة نسبياً في تكوين الأحماض الأمينية لفترة طويلة ، حيث يهضم بشكل أبطأ مقارنة مع بروتين مصال الحليب ، ويمكن استهلاكه قبل النوم أو قبل الصيام.	مسحوق البروتين Protein Powders

* يجب مراعاة احتياجك حسب نوع التمرين لكل شخص وفقاً لتوصية اخصائي التغذية أو الطبيب المختص

أنواع بروتين مصلي الحليب (Whey Protein)

ملاحظات	المحتويات			النوع
	الدهون	اللاكتوز	البروتين	
	1-9%	4-52%	25-89%	المركز (concentrated)
يتم تكسير سلاسل البروتين الطويلة في بروتين مصلي الحليب إلى سلاسل أقصر تسمى الببتيدات ، مما يجعل هذا النوع من بروتين المتحلل جزئياً أكثر سهولة في الامتصاص وقد يقلل من احتمالية حدوث تفاعلات الحساسية.	0.5-8%	0.5-10%	80-90%	المتحلل جزئياً (Hydrolyzed)
يعتبر مصدر بروتين جيد لمن يعاني من عدم تحمل اللاكتوز لأنه يحتوي على القليل /أو لا يحتوي على اللاكتوز.	0.5-1%	0.5-1%	90-95%	المعزول (Isolated)

* يجب مراعاة احتياجك حسب نوع التمرين لكل شخص وفقاً لتوصية أخصائي التغذية أو الطبيب المختص

مستوى جرعة البروتين الموصى بها حسب مستوى التمرين

الجرعة الموصى بها للبروتين حسب النشاط الرياضي	مستوى التمرين
g/kg 0.9 - 0.8	البالغين الغير نشيطين
g/kg 1.2 - 1	البالغين النشيطين (النشاط البدني اليومي/غير الرياضي)
g/kg 1.5 - 1.3	تمارين التحمل عالية الكثافة
g/kg 2 - 1.6	تمارين كمال الأجسام / تمارين القوة العالية
يتم توزيع اجمالي الاحتياج على جرعات مقسمة خلال اليوم	

اسم المادة	التعريف/ الوصف	بعض المصادر	الفوائد المرجوة	الاثار الجانبية
الكربوهيدرات carbohydrate	هي أحد العناصر الغذائية الكبرى الأساسية في إنتاج الطاقة	النشويات فواكه الخضراوات الحبوب البذور البقوليات والبازللاء والعدس	زيادة فعالية الأداء للرياضيين والأفراد ذوي النشاط العالي: في التدريب: يمكن تناول بعض الكربوهيدرات قبل التمرين وبعده لضمان الحصول على كمية كافية من الكربوهيدرات في بداية التدريب وتجديد مخازن الطاقة بالجسم بعد التمرين. وفي حال كانت مدة التمارين طويلة وعالية الكثافة (60-90 دقيقة أو أكثر)، مثل مباراة كرة القدم أو الماراثون: فإن استهلاك بعض الكربوهيدرات أثناء التمرين يمكنه أيضاً تحسين الأداء، على سبيل المثال المشروب الرياضي.	قد يسبب اضطراب في الجهاز الهضمي أثناء التمرين في حال عدم اتباع الإرشادات في البطاقة الغذائية

* يجب مراعاة احتياجك حسب نوع التمرين لكل شخص وفقاً لتوصية اخصائي التغذية أو الطبيب المختص

الاحتياجات المقدره من الكربوهيدرات موضحه أدناه وتعتمد على كثافة ومدّة جلسات التمرين (اللجنة الأولمبية الدولية 2012):

شدة التمرين	مدّة التمرين	الجرعة الموصى بها (لكل كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم)*
خفيف	شدة منخفضة / يعتمد على المهارة	3-5g
متوسط	برنامج تدريب متوسط (1 ساعة/اليوم)	5-7g
عالي	برنامج تدريب عالي (1-3 ساعات تمارين متوسطة/عالية في الشدة)	6-10g
عالي جداً	التزام شديد (<4-5 ساعات تمارين متوسطة/عالية في الشدة)	8-12g

* هذه المتطلبات عامة ويجب مراعاة احتياجات الطاقة ونوع التمرين لكل شخص

إرشادات للرياضيين عند استهلاك أحد الأغذية التكميلية بناء على فترة التدريب

المكون	الفترة	الجرعة الموصى بها	الهدف
البروتين	يستهلك قبل أو بعد التمرين	جرعات مقسمة خلال اليوم (2-1.2 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً)	بناء وتركيب الأنسجة العضلية
الكافيين	قبل 30-90 دقيقة من التمارين	100-200 ملجم / للجرعة (400 ملجم كحد أقصى باليوم)	تحسين قدرة التحمل ، يزيد من اليقظة العقلية.
الكربوهيدرات	يستهلك قبل أو أثناء أو بعد التمرين فوراً	حسب نوع التدريب وشدته	إمداد الجسم بالطاقة
الكرياتين	قبل أو بعد التمرين مع الكربوهيدرات ومكملات البروتين	5 جرام/ باليوم	زيادة والحفاظ على مخزون الكرياتين في العضلات

* يجب مراعاة احتياجك حسب نوع التمرين لكل شخص وفقاً لتوصية اخصائي التغذية أو الطبيب المختص.
* الجرعات الموصى بها هي قيم متغيرة بناءً على أحدث الدراسات والأبحاث العلمية.

بالأهم نهتم