

## محاضرة بعنوان المكملات الغذائية للرياضيين

### جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

هي مواد تساعد على تحسين الأداء البدني، تعزيز الطاقة، وتسريع التعافي. ومع ذلك، يمكن أن يكون لها تأثيرات سلبية إذا لم تُستخدم بشكل صحيح أو إذا كانت تحتوي على مكونات غير آمنة. يمكن ترتيب خطورة المكملات الغذائية للرياضيين كالتالي:

#### 1. المكملات الممنوعة أو غير المصرح بها

بعض المكملات تحتوي على مواد محظورة مثل الستيرويدات والمواد المنشطة التي قد تؤدي إلى آثار جانبية خطيرة مثل اضطرابات القلب، ضغط الدم المرتفع، وتلف الأعضاء.

أمثلة: هرمونات النمو، المنشطات الأندروجينية (مثل التستوستيرون)، وأدوية تعزز الأداء (مثل الإريثروبويتين).

#### 2. المكملات التي تحتوي على مكونات غير مدروسة أو غير مضمونة الجودة

بعض المكملات تحتوي على مكونات قد تؤدي إلى آثار جانبية غير متوقعة، خاصة إذا تم تناولها بجرعات كبيرة.

أمثلة: مكملات حرق الدهون التي تحتوي على مواد قد تؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، القلق، أو اضطرابات في النوم.

#### 3. المكملات التي تساهم في حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي أو الجهاز العصبي

بعض المكملات قد تؤدي إلى مشكلات في الجهاز الهضمي مثل الغثيان أو التقلصات.

أمثلة: مكملات البروتين التي تحتوي على مكونات صعبة الهضم أو مكملات تحتوي على كافيين بشكل مفرط.

4. المكملات التي ترفع مستويات الفيتامينات والمعادن بشكل مفرط.

بعض الرياضيين قد يتناولون مكملات تحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات والمعادن، مما قد يؤدي إلى التسمم.

أمثلة: مكملات فيتامين D أو الحديد إذا تم تناولها بجرعات عالية، قد تؤدي إلى مشاكل صحية مثل التسمم بالحديد أو تراكم الكالسيوم في الأنسجة.

5. المكملات التي تحتوي على مواد طبيعية لكنها قد تؤثر على التوازن الهرموني أو التفاعلات الدوائية.

بعض المكملات تحتوي على مكونات نباتية أو أعشاب قد تتداخل مع الأدوية الأخرى أو تؤثر على التوازن الهرموني.

أمثلة: مكملات تحتوي على أعشاب مثل الجنسنج أو الكافا التي قد تتفاعل مع الأدوية المثبطة للمناعة أو أدوية مضادة للاكتئاب.

الوقاية والتوصيات:

استشارة طبيب: يجب على الرياضيين استشارة طبيب أو مختص قبل تناول أي مكمل غذائي.

التحقق من المصدر: من المهم شراء المكملات من مصادر موثوقة، ومراجعة المكونات بعناية.

الاعتماد على التغذية المتوازنة: المكملات لا يجب أن تحل محل النظام الغذائي الصحي، بل يجب استخدامها كإضافة عندما يكون هناك حاجة خاصة.

الوعي بمخاطر المكملات يساعد الرياضيين على اتخاذ قرارات مدروسة تضمن سلامتهم وصحتهم العامة.