

-زيادة التحمل والقدرة على العمل البدني لفترة طويلة و زيادة مطاولة الجهاز الدوري-التنفسي.

-استعادة الحالة الطبيعية و سرعة الاستشفاء بعد الجهد البدني الشديد .

-تزيد التمثيل الغذائي و تزيد قوة المناعة عند تناولها بشكل مقنن.

هل من الضروري تناول المكملات المعدنية و كيف ؟

-لا يمكن الحصول على جميع الاحتياجات المطلوبة من المعادن عن طريق الغذاء لذلك فإن المكملات المعدنية يمكن أن تساعد في الحصول على ما يحتاجه الجسم من هذه المعادن . توجد المعادن مرتبطة بمادة أخرى مثل جزيئات البروتين لكي تسهل عملية سيرها في الدم و امتصاصها ويمكن تناولها مع الوجبة الغذائية فيتم امتصاصها تلقائياً في المعدة أثناء عملية الهضم.

-ويحمل المعدن بعد الامتصاص عن طريق الدم إلى الخلايا ومنها عبر الاغشية الخلوية ، وتختلف المعادن في كمية و تؤثر إحداها على الأخرى فمثلاً الإسراف في تناول الكالسيوم يؤثر على امتصاص المغنيزيوم لذا يجب تناول المكملات المعدنية بكميات متوازنة لكي تكن فعالة لأن عكس ذلك يمكن أن يسبب الضرر كذلك يآثر امتصاص المعادن باستخدام أوقات متفاوتة .

ماهي المكملات الغذائية التي تسبب تضخم العضلات :

المكملات الغذائية المتكونة من البروتين والكربوهيدرات تساعد على تضخم العضلات وخاصة إذا تم تناولها قبل وبعد التمرين بالأثقال .

ما المقصود بمفهوم المكملات الغذائية:

المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية نباتية وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية) وهي منتجة جاهزة بمختلف الأشكال و الأحجام (الأقراص ، كبسولات ، سوائل مساحيق ٩ تحوي على المادة الغذائية أو المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي إلى زيادة نسبه في الجسم أو الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة مساحة الخلية العضلية و ذلك حسب الفعالية التخصصية لأجل الحصول على أعلى إنجاز رياضي .

ماهي أهم مكونات المكملات الغذائية:

تكون المكملات الغذائية جاهزة وفق نسب محددة من المادة التي تحتويها وقد تحتوي مادة واحدة أو أكثر :

-الكرياتين الأحادي (كرياتين مونوهيدرات)كرياتين نقي.

-مركب من مادتين (كاربو كرياتين)والذي يحتوي على الكربوهيدرات والكرياتين معاً.

-مركب ثلاثي يتكون من ثلاث مواد مثل (كريابروتين) الذي يتكون من (الكربوهيدرات و الكرياتين والبروتين، WHEY)معاً وهو حامض أميني .

ماهي أنواع المكملات البروتينية :

-المكملات البروتينية التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات تعمل على زيادة الوزن .

-المكملات البروتينية (procomplex) التي تحتوي نسبة متوسطة من الكربوهيدرات و السكر .

-البروتين العالي حيث يحتوي على كمية عالية من البروتين والكاربوهدرات و الفيتامينات والتي لا يحصل عليها الرياضي في غذائه و تستخدم هذه المركبات مع جدول غذائي.

ماهي أهم المكملات الغذائية وما أنواعها و الرياضات التي تستخدم فيها :

تعد الكاربوهيدرات ، والسلاسل الفرعية للأحماض الأمينية الكرياتين من أهم المكملات الغذائية إضافة إلى المكملات المعدنية و الفيتامينات و مواد خاصة أخرى .