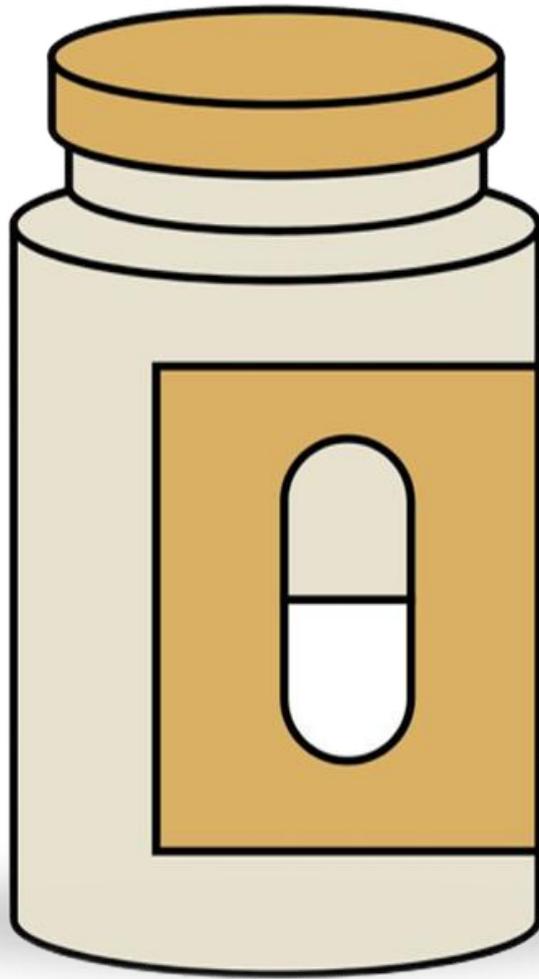


بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ

المكملات الغذائية



محتويات هذا العدد

07

جديد الأبحاث

الأشواغاندا

04

موضوع عام

مسؤولية مستهلك

11

يُقال

الإفراط في تناول المكملات، صحة أم وهم؟

08

اسأل مختص

المكملات تُعني عن طعام أم تكمله؟

16

من منظور آخر

أنا رياضي

14

مراجعة منتج

أوميغا ٣

18

عنصر غذائي

طحلب البحر

تنويه: يرجى ملاحظة أن النصائح والمعلومات الواردة في هذه النشرة هي لأغراض تثقيفية فقط. لكنها لا تشكل بديلاً عن التشخيص والعلاج والإستشارة الطبية المهنية؛ حيث أن الاحتياجات التغذوية تختلف من شخص لآخر. احرص دائماً على استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية العلاجية قبل إدخال أي تغييرات في نظامك الغذائي أو البدء في نظام غذائي جديد.

يشهد فيه

قسم التصميم

زينب آل درويش
ليلى الجاسم
نور آل مبارك
هائلة الحريري

هيئة التحرير

لولوة المنصوري
أسماء آل السيف
زينب آل درويش
سارة العفيصان

رئيسة التحرير

لولوة المنصوري

قسم المراجعة

أسماء آل سيف
أ. أقدار الأكلبي
ثنوى المليحي
سارة البرباري
أ. فاطمة الفرّج
ليلى الجاسم

هيئة الإشراف

د. محمد السعدني
أ. سارة العطيشان
أ. مروة السيد

قسم الكُتاب

سارة العفيصان
دينا داحه
زُبي الشلب
ريماس القحطاني
أ. شوق المطيري
كوثر مريط
لولوة المنصوري

قسم التدقيق اللغوي

أ. فاطمة الغامدي

مصرح

مسؤولية مستهلك

خطوتك الاولى لضمان مكملات غذائية آمنة و فعالة

إعداد: شوق المطيري-اخصائية تغذية علاجية

مراجعة: ليلي الجاسم-طالبة تغذية علاجية السنة الرابعة

المكملات الغذائية

أصبح موضوع المكملات الغذائية موضوعاً دارجاً بين المجتمع، وزاد عدد مستهلكيه بصورة كبيرة خلال السنوات السابقة تحديداً بعد كورونا، حيث أثبتت دراسة تم اعدادها في عام 2019 أن 47% تقريباً من الشعب السعودي يستخدم على الأقل مكمل غذائي واحد. كما أن النسبة قد ترتفع إلى 76% عند بعض الفئات مثل الطلاب الجامعيين وقد تصل احياناً الى 82% خلال فترة كورونا.

نواجه مشكلة عدم خضوع المكملات الغذائية لفحوصات السلامة والجودة من قبل هيئة الغذاء والدواء كما تخضع الأدوية، وكذلك لا تخضع للموافقة قبل التسويق والاعتماد، مما يعني أن الشركة المصنعة مسؤولة عن سلامة المنتج وصحة الملصقات وقد يتم استعمال بعض الجمل المضلة التي لا يدركها المستهلك. لذلك يقع التأكد من سلامة وجودة المنتجات على عاتق المستهلك. وهناك طرق كثيرة يستطيع فيها المستهلك التأكد من سلامة وجودة المنتجات ومنها: شهادة الطرف الثالث للمكملات الغذائية.

لا تتوب عن الطعام الصحي وليست بديل له، ولها نصيب من اسمها؛ فهي ليست أساسية ولا يجب الاعتماد عليها، بل تقوم بتكميل النقص الناتج عن عدم الحصول على الطعام بكميات كافية، وهي منهج يسد الفجوات عند عجز غذاؤك عن تلبية احتياجاتك.

ومصطلح المكملات الغذائية يشمل: الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، الأحماض الدهنية، والأعشاب، وغيرها. ويتم تناولها عادة على شكل كبسولات، أقراص، مساحيق، أو سوائل.

بالرغم من أن المكملات الغذائية تساهم في تحسين الصحة العامة و دعم الجهاز المناعي وتعزيز الأداء البدني والعقلي و مع ذلك فإن الإفراط في تناولها أو استخدامها دون استشارة طبية قد يؤدي إلى آثار جانبية أو تداخلات مع الأدوية الأخرى.

لذلك، يُوصى باستخدامها بحذر وفقاً لتوجيهات الأطباء وأخصائيي التغذية.



تقدم عدة شركات خاصة شهادات طرف ثالث في صناعة المكملات الغذائية منها:

1. دستور الأدوية الأمريكي (USP)
2. مؤسسة الصحة الوطنية (NSF)
3. جمعية المنتجات العلاجية (TGA)

إذا حصل أحد المكملات على هذه الشهادة، فهذا يعني أنه آمن ومطابق للمعايير والملصق الغذائي. كل من هذه الجهات تقوم بمنح الشهادات لشركات المكملات الغذائية عند الالتزام بمعايير الممارسات التصنيعية الجيدة (GMP) الفيدرالية. وبمجرد التحقق من ذلك، يُسمح للشركات بعرض ختم على ملصقات المكملات الغذائية، يُشير إلى أن المنتجات قد حصلت على شهادة من طرف ثالث.

هناك الكثير من المواقع التي توفر معلومات دقيقة عن المكملات الغذائية كما قامت المملكة العربية السعودية بإصدار تطبيق يُسمى (طمني) يوفر معلومات دقيقة للمستهلكين عن المنتجات الخاضعة لإشراف الهيئة العامة للغذاء والدواء، كما أنه يمكنك التأكد عبر موقع هيئة الغذاء والدواء.

وشهادة الطرف الثالث، هي جهة مستقلة تقوم بإصدار شهادة تأكيد على أن محتوى المنتج يطابق الملصق وانها توافق معايير تحددتها الجهة. تختلف المعايير بين الجهات، لكن المعتمد منها غالباً هو المعيار الوطني الأمريكي للمكملات الغذائية NSF/ANSI 173-2021.

الشهادة لا تعني أن المنتج آمن أو فعال ومضمون النتيجة لكن يضمن أن المنتج خضع لفحص غير متحيز يثبت أن المدعيات حول المنتج صحيحة من ناحية المحتوى.

يقوم الطرف الثالث بفحص عدة نقاط وتختلف من طرف لآخر مثل:

1. التأكد من أن المنتج ليس ملوث.
2. التأكد من أن المنتج سليم.
3. التأكد من أن المواد المستخدمة ليست ممنوعة.

كما توفر بعض الأطراف تطبيقات لتسهيل البحث. أيضاً قد تكون هناك بعض الأطراف متخصصة في مجال معين مثل المكملات الغذائية للرياضيين أو غيره.

المسؤولية تقع على عاتقك أيها المستهلك؛ فجسمك أمانتك، تأكد أن المنتجات التي تأخذها تكون بعد استشارة المختصين والقيام بالتحاليل اللازمة والتأكد من سلامة وجودة المنتج قدر المستطاع.

تطبيق طمني



امثلة على الختم



هل يمكن لنبته طبيعية أن تكون

هل



إعداد: كوثر حسين مريبط-طالبة تغذية علاجية (امتياز)

مراجعة: سارة البرباري-طالبة تغذية علاجية (امتياز)

بديلاً لمساعدات النوم؟

ما هي عشبة الأشواغاندا؟

تُعرف الأشواغاندا (*Withania somnifera*)، بعدة أسماء مثل الجنسغ الهندي والكرز الشتوي، وهي نبتة تُستخدم منذ قرون في الطب التقليدي الهندي (**الأيورفيدا**) واليوناني العربي (**اليوناني**). تُستخدم جذورها وأوراقها في تحضير المكملات التي تُروج لفوائدها في تحسين النوم وتقليل التوتر وتعزيز الوظائف الإدراكية.

هل تساعد الأشواغاندا على النوم؟

تشير الأبحاث إلى أن الأشواغاندا قد تساهم في تحسين جودة النوم بعدة طرق. ففي دراسة أُجريت عام 2021 على 80 شخصاً، تبين أن مستخلص جذور الأشواغاندا ساعد على تحسين النوم بشكل ملحوظ، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من الأرق.

كيف تعمل الأشواغاندا في الجسم؟

الأشواغاندا تصنف كنبته تساعد الجسم على التكيف مع التوتر، تعمل على:

- تنظيم مستويات هرمون الكورتيزول، مما يساعد على تقليل القلق وتحسين الاسترخاء.
- تعديل الناقلات العصبية مثل السيروتونين وGABA، مما يساهم في تحسين المزاج والنوم.
- تعزيز التأثيرات المضادة للالتهاب والأكسدة، مما يعزز الصحة العامة والشعور بالراحة.

الخلاصة:

إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم وترغب في تجربة الأشواغاندا، فقد تكون خياراً طبيعياً واعدداً. ولكن، كما هو الحال مع أي مكمل عشبي، من الأفضل استشارة مختص قبل البدء في استخدامها لضمان سلامتك.

ما هي أفضل طريقة لتناول الأشواغاندا (لتحسين النوم)؟

تتوفر الأشواغاندا في عدة أشكال، منها:

المسحوق: 1-2 غرام يومياً، مقسمة على جرعتين.

الكبسولات/الأقراص: 225-600 ملغ يومياً، تؤخذ على جرعتين.

المستخلص السائل: 1-2 مل يومياً، مقسمة على جرعات.

الشاى: كوب إلى كوبين يومياً، ويفضل تناوله قبل المساء.

نصيحة: قد يشعر بعض الأشخاص بزيادة في الطاقة عند تناول الأشواغاندا، لذلك يُفضل تناولها خلال النهار بدلاً من قبل النوم مباشرةً.

متى تبدأ الأشواغاندا في التأثير على النوم؟

يختلف التأثير من شخص لآخر، ولكن الأبحاث تشير إلى أن التحسن قد يظهر خلال بضعة أسابيع من الاستخدام المنتظم. في بعض الحالات، يمكن ملاحظة تحسن طفيف في الاسترخاء بعد وقت قصير من الاستخدام.

هل الأشواغاندا آمنة؟

نعم، تعتبر الأشواغاندا آمنة عند استخدامها بالجرعات الموصى بها، ولكن هناك بعض المحاذير:

- قد تسبب اضطرابات في المعدة، حساسية نادرة، أو تفاعلاً مع أدوية السكر، ضغط الدم، والمهدئات.
- قد تؤثر على وظائف الغدة الدرقية ومستويات بعض الهرمونات.
- يجب تجنبها من قبل الحوامل، المرضعات، ومرضى سرطان البروستاتا.

د مختص وار مع

المكملات تُغني عن الطعام أم تكمله؟

اسم المختص: أ. غادة السردى، اختصاصية تغذية علاجية في مستشفى الملك فهد التخصصي

الطالبة: دينا داحة - طالبة تغذية علاجية السنة الرابعة

مراجعة: أسماء آل سيف طالبة تغذية علاجية السنة الرابعة

المكملات تُغني عن طعام أم تكمله؟

المكملات الغذائية هي مكملات توصف باسمها مكملات " يعني ذلك أنها شيء إضافي يُضاف للنظام الغذائي."

في بعض الحالات، يحتاج البعض إليها لتكون بمثابة دعم تكميلي لصحتهم، وهي الزامية للبعض حتى يحصلوا على ما ينقصهم من احتياجات.

فهل

هذا الكلام صحيح أم لا؟

هذا ما يعتقد به البعض ويتفق الأغلبية عليه.

ونحن كأخصائيي تغذية متواجدون هنا لنجيبكم عن أسألتهم ونقوم بتصحيح مفاهيمهم الخاطئة.



في حياتنا ومدى القبول عليها:

هل الشخص الطبيعي يحتاج إلى مكملات غذائية؟

الشخص الذي لا يعاني من أي مرض ولا نقص في الوزن ولا في الشهية، بصفة عامة لا يحتاج إلى مكملات غذائية.

هل المكملات الغذائية آمنة؟

نعم آمنة.

هل المكملات الغذائية تساعد على إنقاص الوزن؟

المكملات الغذائية تحتوي على سعرات حرارية وبروتين وفيتامينات ومعادن أي تعادل وجبة خفيفة و بعضها يعادل وجبة رئيسية لذلك فإنها تساعد على الحفاظ على الوزن أو زيادته وليس انقاصه.

متى يكون أفضل وقت لتناول المكملات الغذائية؟

غالباً ينصح تناولها بين الوجبات وفي بعض الحالات كوجبة رئيسية.

هل يمكن استبدال الطعام بالمكملات الغذائية؟

نعم في بعض الحالات المرضية.

هل يمكن تناول أكثر من مكمل في نفس الوقت؟

غالباً ينصح بتوزيعها خلال اليوم، وفي بعض الحالات يسمح للمريض بتناول أكثر من مكمل في نفس الوقت.

كيف أعرف أنني أعاني من نقص فيتامين معين؟

مراقبة الأعراض، والتوجه للطبيب مختص أو طبيب الأسرة لإجراء تحاليل الدم اللازمة.



يقال

الإفراط في تناول المكملات، صحة أم وهم؟

إعداد: ساره العفيصان - طالبة تغذية علاجية السنة الرابعة
مراجعة: ثوى المليحي - طالبة تغذية علاجية السنة الرابعة



انتشر استخدام المكملات الغذائية على نطاق واسع، وغالباً ما يتم تناولها دون استشارة طبية أو معرفة كافية بآثارها الجانبية؛ إثر أخذ المعلومات من مصادر غير موثوقة، إذ يعتقد الكثير أنها ضرورية للصحة بغض النظر عن حاجتهم الفعلية لها، في حين أن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى مشكلات صحية غير متوقعة، بدلاً من تحقيق الفائدة المرجوة، قد تسبب الجرعات العشوائية في آثار جانبية تصل إلى حد التسمم، مما يجعل التعامل معها بحذر ضرورة وليس مجرد خيار.

1- يقال: "حمض الفوليك يحمي الأجنة من التشوهات العصبية"

هناك اعتقاد شائع بأن تناول حمض الفوليك -وهو الشكل المصنع من حمض الفولات الطبيعي- أثناء الحمل يحمي تماماً من التشوهات العصبية لدى الأجنة، وهو صحيح جزئياً؛ إذ إن حمض الفوليك يعمل على تقليل خطر الإصابة بعيوب الأنبوب العصبي، لكن هذا التأثير الإيجابي مرتبط بجرعات محددة، ولا يعني أنه آمن تماماً لجميع الأشخاص.

خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من طفرة في جين (Methylenetetrahydrofolate Reductase) (MTHFR)، وهو الإنزيم المسؤول عن تحويل حمض الفوليك إلى الفولات (L-Methylfolate)، وهو الشكل النشط الذي يستطيع الجسم استخدامه. فلا يتحول حمض الفوليك لديهم، مما يؤدي إلى عدم استفادة الجسم منه.

وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين لديهم طفرة في جين MTHFR، قد يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب طيف التوحد. وعلى الرغم من أن العلاقة بين حمض الفوليك واضطراب طيف التوحد لا تزال قيد البحث، إلا أن هذه النتائج تدعو إلى الحذر عند تناول حمض الفوليك بجرعات زائدة دون استشارة طبية أثناء الحمل. ولذلك الطريقة الأكثر أماناً للحصول على حمض الفوليك دون المخاطرة، هي الحصول عليه من مصادره الطبيعية في الأطعمة بدلاً من المكملات، لأن الأطعمة تحتوي على (الفولات) الذي يستطيع الجسم استخدامه دون الحاجة إلى عملية التحويل.

* أطعمة تحتوي على نسبة عالية من حمض الفولات: الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، البقوليات، المكسرات.

2- يقال: "مكملات فيتامين ج (C) مصدر آمن للوقاية من نزلات البرد"

يعتقد الكثير من الناس أن تناول فيتامين ج (ج) بكميات كبيرة يساهم في الوقاية من الأمراض مثل الزكام والإنفلونزا، ولذلك انتشر استخدام مكملات فيتامين ج (ج) بشكل واسع، باعتبارها وسيلة طبيعية وأمنة لتعزيز المناعة.

بل إن البعض يستهلكها بجرعات عالية جداً تتجاوز الاحتياج اليومي؛ ظناً منهم أن ذلك يمنحهم مناعة عالية، لكن ما لا يدركه الكثيرون هو أن الجرعات الزائدة من مكملات فيتامين ج (ج) قد تزيد من احتمالية الإصابة بحصوات الكلى. حيث أثبتت إحدى الدراسات أن تناول جرعات عالية منه -أكثر من 1000 مليغرام يومياً- تزيد من احتمالية الإصابة بحصوات أوكسالات الكالسيوم بنسبة 41%؛ بسبب التراكم الفائض من فيتامين ج (ج) وتحويله إلى الأوكسالات في الكلى.

لذا فإن الطريقة الأكثر أماناً للحصول عليه دون التعرض للآثار الجانبية هي استهلاكه من مصادره الطبيعية، حيث يتم امتصاصه بكميات مناسبة دون زيادة مفرطة.

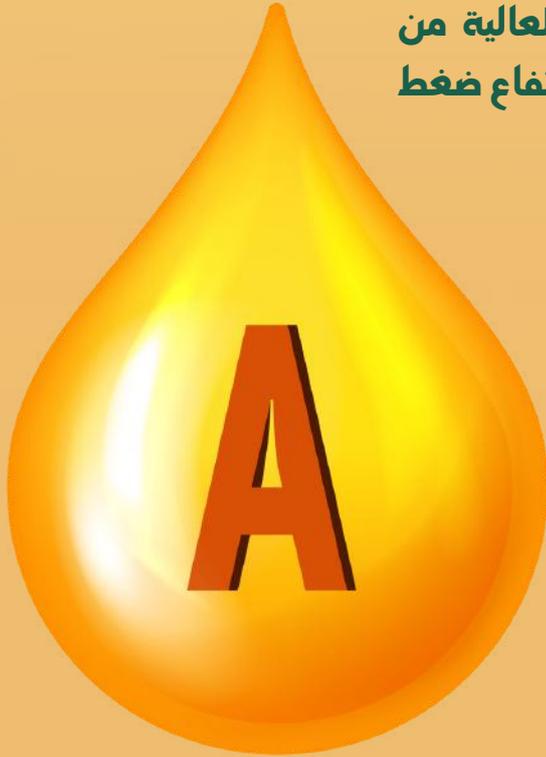
* أطعمة تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج (ج): الكيوي، البروكلي، الفلفل البارد، الجوافة، الليمون، البرتقال، الفراولة.



3- يقال: "مكملات فيتامين (أ) تساهم في تجديد الخلايا وتحسين البشرة وتعزيز المناعة في الجسم"

يُعرف فيتامين (أ) بدوره في تحسين صحة البشرة وتجديد خلاياها، إلا أن الجرعات العالية منه قد تسبب تشققات في الشفاه واحمرار الجلد، وهو تأثير معاكس تماماً لوظيفته الطبيعية. فعندما يتم استهلاكه بكميات زائدة، فإنه يؤدي إلى جفاف شديد في الجلد، ويؤثر سلباً على وظيفة الحاجز الجلدي، وهو خط الدفاع الأول للجسم ضد البكتيريا والفيروسات. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي زيادة فيتامين (أ) إلى تفاقم مشاكل الجلد مثل الثعلبة.

وقد يصل تناول الجرعات الزائدة إلى آثار سلبية خطيرة في الكبد؛ فقد أثبتت الدراسات أن الجرعات العالية من فيتامين (أ) يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية في الدم، مما يشكل ضغطاً إضافياً على الكبد، وبالتالي يؤدي هذا إلى تلف الكبد، حيث يتسبب في تليف وتنشيط الخلايا النجمية الكبدية، مما يؤدي إلى ضرر دائم وغير قابل للعلاج. بالإضافة إلى ذلك، الجرعات العالية من فيتامين (أ) قد تتسبب في تضخم الكبد والطحال وارتفاع ضغط الدم.



مراجعة منتج

إعداد: لولوة المنصوري - طالبة تغذية علاجية السنة الرابعة

مراجعة: فاطمة الفرج - طالبة تغذية علاجية (إمتياز)



” **مكملات الأوميغا-3** تحتوي على أحماض دهنية أساسية تدعم صحة القلب والدماغ والمفاصل. تأتي هذه المكملات عادة من **مصادر بحرية** مثل الأسماك الدهنية (السلمون، الماكريل) أو **من مصادر نباتية** (بذور الكتان والجوز). تساعد مكملات الأوميغا-3 في **تقليل الالتهابات وتحسين وظائف الجسم بشكل عام**، مما يجعلها عنصراً مهماً للحفاظ على صحة الجسم والعقل.



للتنبية:

من الأفضل تناول المكملات الغذائية **بعد إجراء اختبار دم** للتأكد من احتياج الجسم لها. يساعد الاختبار في تحديد مستويات الفيتامينات والمعادن في الجسم، مثل فيتامين D، الحديد، والأوميغا-3، مما يساهم في تحديد المكملات المناسبة التي يحتاجها الشخص. بناءً على نتائج الاختبار، يمكن للطبيب أو المختص تحديد الجرعات المناسبة لضمان فعالية المكملات.

محتوى عالي من EPA و DHA:

- يجب أن توفر مكملات الأوميغا-3 تركيزاً عالياً من EPA (حمض الإيكوسابتناينويك) و DHA (حمض الدوكوساهيكساينويك)، وهما الشكليين الأكثر فائدة وفعالية للأوميغا-3. الجرعة العالية تضمن دعماً أفضل للقلب والدماغ ووظائف مضادة للالتهابات.
- الجرعة المثالية اليومية الموصى بها للبالغين الاصحاء من EPA و DHA يجب أن تكون بين 250-500 ملغ يومياً وقد تتطلب بعض الحالات الصحية جرعات أعلى وفقاً لتوصيات الطبيب.

شكل الجلسريدات الثلاثية:

يجب أن تحتوي المكملات على الأوميغا-3 في شكلها الطبيعي من **الجلسريدات الثلاثية**، التي تتمتع بامتصاص أفضل وتوافر حيوي أعلى.

خالية من الأوميغا-6 والأوميغا-9:

يجب أن تستبعد مكملات الأوميغا-3 الأحماض الدهنية أوميغا-6 وأوميغا-9، حيث إنها موجودة بكثرة في النظام الغذائي التقليدي ويمكن أن تسهم في الالتهابات عند تناولها بكميات زائدة.

زجاجة داكنة لحماية من الأكسدة:

(ينصح) أن تأتي مكملات الأوميغا-3 في زجاجة داكنة لتجنب التأثير الضار الشمسي على العناصر الغذائية. مما يساعد هذا في تقليل الأكسدة ويحافظ على فعالية المكملات لفترة أطول.

تجنب الإيثيل إستيرات:

يجب أن لا تأتي مكملات الأوميغا-3 من الأشكال الإيثيل إستيرية، حيث إنها صناعية وأقل استقراراً، مما يؤدي إلى تقليل الفاعلية وإمكانية الأكسدة.

التفاعلات الدوائية والآثار الجانبية:

” قد تؤدي مكملات أوميغا3 إلى زيادة سيولة الدم، لذا ينصح باستشارة الطبيب قبل تناولها، خاصةً للأشخاص الذين يستخدمون أدوية مسيلة للدم مثل الأسبرين أو الوارفارين.”

رياناضي

إعداد: ريماس القحطاني-طالبة تغذية علاجية السنة الرابعة
مراجعة: 1. أقدار الأكلبي-اخصائية تغذية علاجية



إذا كنت رياضياً وتحرص على تنظيم احتياجك اليومي من المكملات الغذائية، ومعرفة ما يحتاجه جسدك تحديداً والتوقيت الأنسب لاستخدامها، فتابع هذا الجدول المبسط ليوم واحد، والذي يوضح أهم المكملات التي تدعم أداءك ونتائجك بشكل فعال.

بعد التمرين (post-workout)

الاستشفاء العضلي والبناء

• **مصل الحليب - (Whey Protein)**

يساهم في تسريع ودعم نمو العضلات لاحتوائه على الأحماض الأمينية الأساسية، كما يساعد في الحفاظ على مستويات ضغط وسكر الدم ضمن المعدلات الطبيعية. الجرعة الفعالة: 0.4-0.5 جرام لكل كجم من وزن الجسم. المصدر: يُستخرج من الحليب خلال عمليات تصنيع الجبن. ملاحظة: يحتوي على اللاكتوز (سكر الحليب)، وقد يعاني الكثير من الأشخاص من صعوبة في هضمه.

• **بروتين الكازين (Casein protien)**

يُبطئ من إفراغ المعدة ويؤخر امتصاص الأحماض الأمينية. لذا يساعد على تغذية العضلات تدريجياً بمستويات ثابتة من الأحماض الأمينية. الجرعة الفعالة: 0.4-0.6 جرام لكل كجم من وزن الجسم. المصدر: الحليب. ملاحظة: يعد خيار أفضل خلال فترة الراحة مقارنة بروتين الحليب.

• **بروتين البازلاء - pea protein**

المصدر: يُستخلص من البقوليات، وهو غني بالألياف ويحتوي على نسبة عالية من الأحماض الأمينية الأساسية. ملاحظة: غالباً ما تُهضم البروتينات النباتية بشكل أبطأ من البروتينات الحيوانية، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف. معلومة مهمة: التنوع في مصادر البروتينات أمر ضروري للنباتيين لضمان الحصول على جميع الأحماض الأمينية الأساسية.



قبل التمرين (pre-workout)

تعزيز الأداء - يؤخذ قبل التمرين بـ 20-30 دقيقة

• **الكرياتين (Creatine Monohydrate)**

يُعزز إنتاج الطاقة في العضلات، مما يزيد القوة و التحمل عند رفع الأثقال. الجرعة الفعالة: 3-5 جرام.

• **بيتا ألانين (Beta-Alanine)**

يقلل من تراكم حمض اللاكتيك في العضلات، مما يؤخر التعب و يزيد التحمل. الجرعة الفعالة: 3-5 جرام. ملاحظة: قد يسبب وجزاً خفيفاً في الجسم وهو تأثير طبيعي و مؤقت.

• **كبسولات النترات (بودرة الشمندر) - Nitrate Capsules or Beetroot (Powder)**

تُعد من أفضل المكملات التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي، تعمل على تحسين تدفق الدم والأداء الرياضي عن طريق زيادة أكسيد النيتريك. الجرعة الفعالة: 500 إلى 1000 ملجم.

قبل النوم - (Overnight muscle recover)

الاستشفاء الليلي

مكمل ZMA

مكمل غذائي يتكون من الزنك، والماغنيسيوم، وفيتامين ب6 (B6)

الفوائد:

- يساعد في تنظيم عمل الجهاز العصبي وتقليل التوتر.
- يُحفّز إنتاج هرمون النمو.
- يدعم إنتاج هرمون التستوستيرون، المسؤول عن بناء العضلات وزيادة القوة.
- يُعزز تعافي العضلات اثناء النوم ويساهم في تحسين جودة النوم.

عُنْصُرُ غُذَائِي

طُحْلِبُ الْبَحْرِ



DIETARY SUPPLEMENT | 90 VEGGIE CAPSULES
500 mg per capsule STANDARDIZED

طُحلب البحر

إعداد الطالبة: زبي الشلب - طالبة تغذية علاجية (امتياز)
مراجعة: سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية (امتياز)

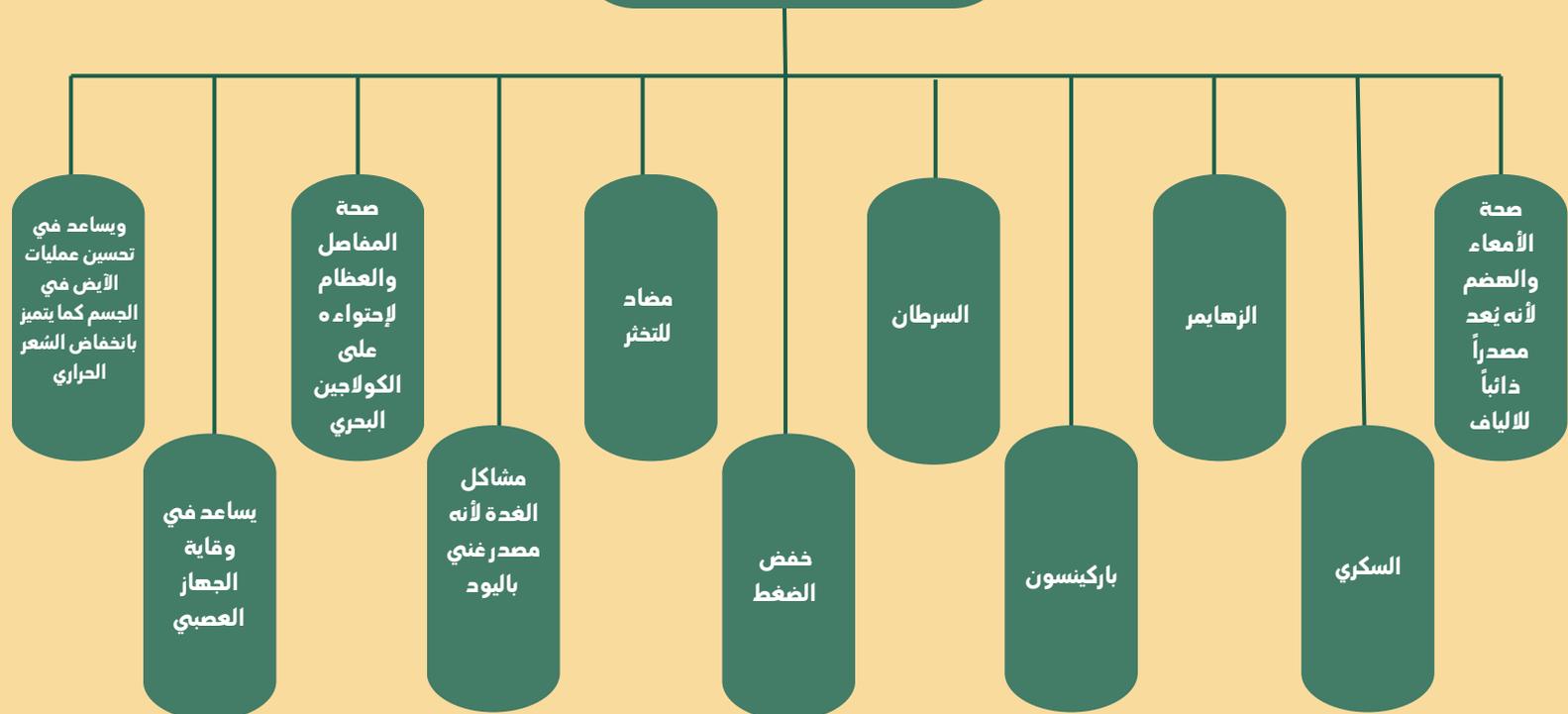


يعتبر مكمل طُحلب البحر أحد أكثر المكملات إنتشاراً وشهرة على مدى الأ شهرالماضية، حيث لقي الأ طاء الأ أكثر ايجابية بسبب إنتشاره على شكل موس (جيل) مُستساغ الطعم او عديم النكهات وعديم الرائحة ولفوائده المدوطة على الصحة العامة.

ونظراً لخصائصه، حظت هذه المركبات باهتمام الباحثين حيث يُعد جيل طحلب البحر غذاءً وظيفياً او مايسمى بالسوبر فود ، ويتكون هذا الجيل من طُحلب البحر الغني بالعديد من المعادن (كالسيوم والحديد والماغنسيوم والفسفور والزنك والسيلينيوم) وغيرها.

كما يحتوي أيضاً على البولي فينول الذي يُعد مضاداً للأكسدة والإلتهابات وعلى الأحماض الامينية الأساسية والسلفات والسكريات والفيتامينات الذائبة فالماء

البولي فينول والأحماض الأمينية



أخبار القسم



أقام قسم التغذية العلاجية بالتعاون مع النادي الطلابي يوم الثلاثاء الموافق ١٦ سبتمبر يوم التهيئة للطلّابات المستجدات.

تضمن البرنامج تعريفاً بالقسم ومنسوبيه واستعراض الشؤون الأكاديمية للطلّابات، إضافةً إلى عرض نماذج من أنشطة خدمة المجتمع خلال العام الأكاديمي السابق واستعرضت الخريجة إيمان الفرغان نصائح من تجربتها الأكاديمية للطلّابات المستجدات.

جزيل الشكر لكل من ساهم في إعداد وتنظيم البرنامج، مع تمنياتنا للطلّابات بعامٍ دراسيٍّ حافلٍ بالتوفيق والنجاح.

يتقدم قسم التغذية العلاجية بخالص التهاني والتبريكات لطالبة السنة الرابعة أسماء ظافر السيف بمناسبة ترشّحها بالتصويت لرئاسة النادي الطلابي بكلية العلوم الطبية التطبيقية.

ونتمنى لها دوام التوفيق والسداد في مسيرتها القادمة، وأن تكلل جهودها بالتميز والنجاح في الارتقاء بأنشطة الكلية.





في إطار تعاوني مع كلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية وبتنظيم من وكالة الشؤون الأكاديمية قامت طالبتي السنة الرابعة من قسم التغذية العلاجية (أسماء ظافر السيف ولولو ناصر المنصوري) بتمثيل جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل في جلسة حوارية لعرض تجربتهما المميزة في تطبيق أساليب التعلم النشط داخل القاعات الدراسية يوم الاثنين الموافق ١٥ سبتمبر ٢٠٢٥.

حيث هدفت هذه المبادرة إلى تعزيز بيئة التعلم التفاعلي بين الطلاب والطالبات وتنمية مهارات التفكير الإبداعي والمشاركة الفاعلة في العملية التعليمية من قبل أعضاء هيئة التدريس والطلبة.

بشبه فيه

مصادر النشرة:



إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa