

بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ

الترطيب والتمارين الرياضية

يُقال

الأكثر لا يعني دائماً
انه أفضل

الأنسجة الدهنية
البنية والتمارين
الرياضية



محتويات هذا العدد

05

الأنسجة الدهنية البنية
والتمارين الرياضية

03

الترطيب والتمارين
الرياضية

08

السلة الغذائية

التسوق الصحي للرياضيين

06

جديد الأبحاث

العلاقة بين التمارين الرياضية و بكتيريا
الأمعاء و الآثار المترتبة على الرياضيين

13

حوار مع مختص

12

يُقال

عن المكملات الغذائية

16

صنف ومعلومة

القهوة السوداء

15

وصفة صحية

تيراميسو الشوفان

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

- أ.لولوة الهلال - طالبة سنة رابعة -
- أ.جمانة العوفي - اختصاصية تغذية علاجية -
- أ.فاطمة جناحي - اختصاصية امتياز -
- أ.شوق المطيري - طالبة سنة ثالثة -
- أ.سديم الربيعان - اختصاصية تغذية علاجية -
- أ.حوراء الشعلة - طالبة سنة رابعة -
- أ.نعيمة الدرويش - اختصاصية تغذية علاجية -

قسم التصميم

- أ.يارا السبت - اختصاصية امتياز -
- أ.سارا الزامل - اختصاصية امتياز -
- أ.ريم العبيدي - اختصاصية امتياز -

قسم الترجمة

- أ.زهراء آل حمود - طالبة سنة رابعة -

هيئة الإشراف

- د.ياسمين الجندان
- أ.جمانة العوفي
- أ.مرؤة السيد

قسم التصوير

- أ.زينب الزاير - اختصاصية امتياز -
- أ.ولاء الضامن - اختصاصية امتياز -

قسم المراجعة

- أ.نور الفداغ - اختصاصية تغذية علاجية -
- أ.فاطمة السادة - اختصاصية امتياز -
- أ.أقدار الأكلبي - اختصاصية تغذية علاجية -

هيئة التحرير

- أ.يارا السبت - اختصاصية امتياز -
- أ.ريما المدني - اختصاصية تغذية علاجية -
- أ.مريم الدوله - اختصاصية امتياز -

الترطيب والتمارين الرياضية

إعداد: أ. لولوة الهلال – طالبة سنة رابعة تغذية علاجية (سريرية)

الترطيب يعني أن كمية المياه التي تحتاجها تعتمد على مجموعة من العوامل ، مثل الظروف المناخية وصحتك وملابسك وكثافة التمرين ومدته. ؛ لذا ، فإن شرب كميات كافية من الماء سيختلف من شخص لآخر. إن هذه العلامات تدل على أنك بحاجة إلى مزيد من السوائل:

- تتعرق بشدة.
- لديك وزن جسم أكبر.
- أنت لائق بدنياً (يميل الأشخاص الذين يتمتعون باللياقة البدنية إلى التعرق أكثر فأكثر في وقت مبكر من تمارينهم).
- أنت تمارس تمارين شاقة.
- أنت نشط في ظروف حارة أو رطبة.

إن الإحساس بالعطش لا يعتبر مقياس جيد على حاجتك لشرب السوائل بل إن لون البول هو الأفضل إذا كان شاحباً وواضحاً ، فهذا يدل على استهلاكك سوائل كافية ، و كلما كان لون البول أغمق ، كلما احتجت إلى شرب المزيد من السوائل .

يحتاج جسم الإنسان إلى كمية وافرة من السوائل لترطيبه ؛ لكي يعمل بشكل جيد . إن تناول كمية غير كافية من السوائل يؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب بالتالي لا يستطيع جسمك تنظيم درجة الحرارة بشكل كافٍ عندما يصبح في حالة جفاف - انخفاض الكمية الإجمالية للماء فيه عن المعدل الطبيعي .

- يمكن أن يكون لديك مستويات أعلى من التعب .
- قد يكون تركيزك ، وتحكمك في الحركة ، واتخاذك للقرار عرضة للخطر ، وقد لا تتمكن من التفكير بشكل صحيح .
- نظراً لأن أنشطة جسمك ، بما في ذلك إفراغ المعدة ، قد تبطئ ، فقد تشعر بعدم الراحة في المعدة .
- قد لا يكون أداءك جيداً كما قد تفعل في الرياضة أو اللياقة البدنية عندما تكون نشطاً إذا كنت تعاني من الجفاف في الطقس الحار ، تكون التأثيرات شديدة بشكل ملحوظ .

بعض إشارات الجسم التي تشير إلى عدم وجود سوائل كافية:

- الصداع.
- تعب.
- تغيرات في المزاج.
- جفاف الممرات الأنفية.
- شفاه جافة أو متشققة.
- البول ذو اللون الداكن.
- تشنجات العضلات.
- ضعف.
- ارتباك.
- الهلوسة.



التعرق والجفاف:

يجب أن تستهلك السوائل عند ممارسة الرياضة لتعويض السوائل التي تفقدها عن طريق التعرق. إن تغير وزنك أثناء التمرين ، بالإضافة إلى أي سوائل مستهلكة ، مطروحًا منه أي فقد للبول ، يعكس إجمالي فقد السوائل في تلك الجلسة. للعمل على ذلك:

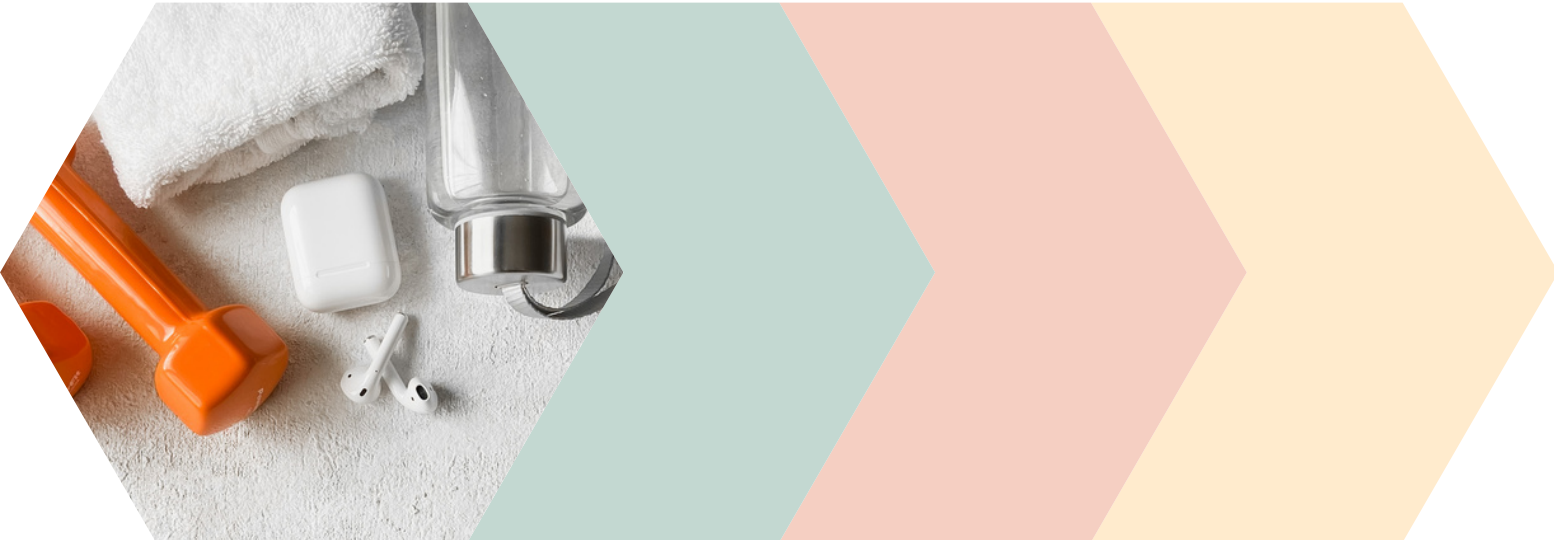
1. اطرح وزنك النهائي من وزنك الأولي.
2. أضف وزن السائل (بالكيلو جرام) الذي استهلكته أثناء ممارسة الرياضة.
3. اطرح وزن السائل (بالكيلو جرام) الذي فقده من خلال التبول.
4. لتحويل هذا إلى معدل بالساعة ، اقسمه على عدد الساعات التي قضيتها في التمرين.

معدل العرق (لتر / ساعة) = [الوزن الأولي (كجم) - الوزن النهائي (كجم) + السوائل (كجم) *] - البول (كجم) / [الوقت (ساعات) *]
(* لتر واحد من الماء أو البول يعادل كيلوجرامًا واحدًا.)

تذكر أن هذا هو معدل التعرق عند ممارسة الرياضة في درجة حرارة محيطية معينة. سيتغير معدل تعرقك مع تغير درجة الحرارة ، لذا قد يكون من المفيد قياس معدل العرق في أوقات مختلفة من العام.

ماذا تشرب عند ممارسة الرياضة؟

الماء هو أفضل مشروب لإشباع العطش وتعويض السوائل المفقودة أثناء التمرين. اشرب الماء قبل البدء في ممارسة الرياضة أيضًا.

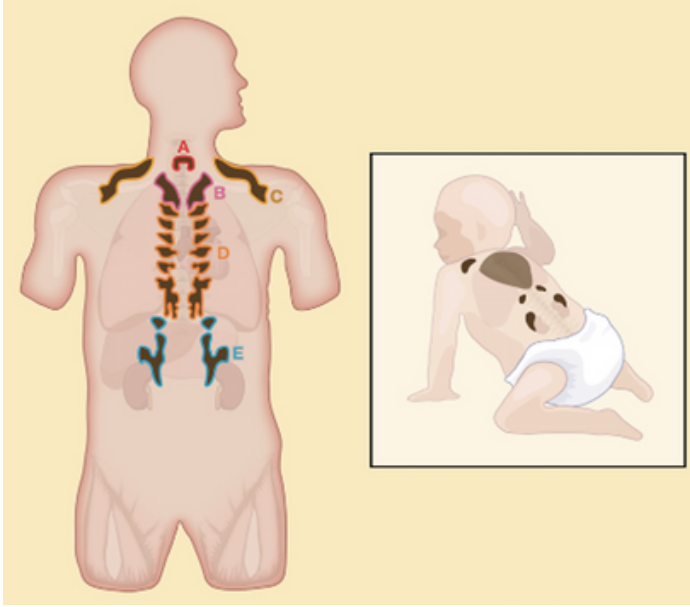


تصوير: أ. زينب الزاير - طالبة امتياز تغذية علاجية



الأنسجة الدهنية البنية والتمارين الرياضية

إعداد: أ. جمانة العوفي – عضو هيئة تدريس وأخصائية تغذية سريرية (علاجية)



الشكل 1.1: موقع النسيج الدهني البني.

طرح وانج وزملائه فرضية مثيرة للاهتمام في مجلة **Nature** حول احتمال تأثير السموم البيئية مثل المبيدات الحشرية الموجودة في الأطعمة في تثبيط نشاط الخلايا الدهنية البنية في دراسات أجريت على الحيوانات، وأشاروا إلى أن معدل السمنة لدى الفئران المخبرية كان يتزايد بشكل كبير جنباً إلى جنب مع الآثار الجانبية الأخرى مثل مقاومة الأنسولين عن طريق كبت مُعدلات الخلايا الدهنية البنية.

بالإضافة، توصل الباحثون إلى أن المبيدات الحشرية قد تلعب دوراً في جائحة السمنة من خلال دورها في عمليات الأيض من خلال تثبيط عمل الخلايا الدهنية البنية.

ن الرياضة لها دور ايجابي في هذه الدهون بحيث انه تشير الدراسات من مرجع موقع عيادات كليفاند إلى أن التمارين الرياضية تشط هرمون الدم الإريسين في الجسم، وبالتالي تُعطي إشارة للدهون البيضاء في الجسم بأن تتحول الى اللون البيج مثل اللون البني وبالنهاية، هذه العملية تخلق "الدهون البنية الفاتحة"

ينقسم النسيج الدهني البشري إلى خلايا دهنية بُنية، وخلايا بنية فاتحة اللون (بيج)، وخلايا بيضاء. تعمل الخلايا الدهنية البيضاء على تخزين الطاقة الفائضة التي يتم الحصول عليها من خلال تناول سعرات حرارية أعلى من الاحتياج، بينما تقوم الخلايا الدهنية البنية بتوليد الطاقة الحرارية عبر عملية التوليد الحراري التكيفي لكي يشعر الإنسان بالدفء.

توجد الخلايا الدهنية البيضاء في طبقة ما تحت الجلد، والأنسجة الحشوية. مع العلم ان النسيج الدهني البني يتواجد بنسبة أعلى في الأطفال الرضع والمنطقة العُليا عند الصدر للإنسان البالغ. (الشكل 1.1).

وفقاً لمقالة كتبها ليليز وزملائه: يمكن تعريف النسيج الدهني البني (BAT) على أنه النسيج الحراري الغني بالميتوكوندريا مع قطرات محدودة من الدهون البيضاء.

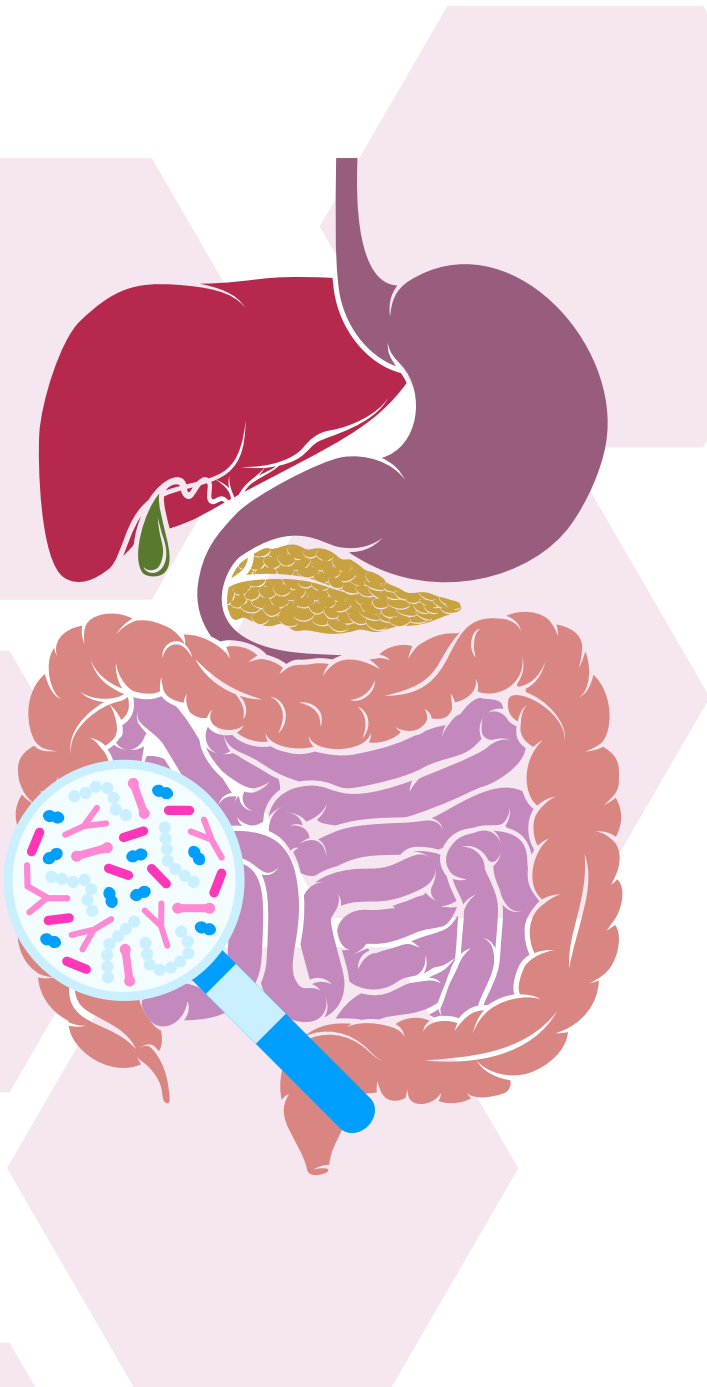
بالإضافة إلى ذلك، هناك أدلة تشير إلى الدور المحتمل للنسيج الدهني البني في زيادة معدل الأيض الأساسي **BMR** (السعرات الحرارية التي تحرقها فقط لتكون على قيد الحياة). نتيجة لذلك، إن لها دور مهم في توازن الطاقة والحفاظ على وزن الجسم. سوف تناقش هذه المقالة المجموعات للأنسجة الدهنية البنية، و بعد ذلك، سوف تتركز إلى التأثير الضار لمبيدات الحشرية على نشاط الأنسجة الدهنية البنية، وأخيراً، سيناقد دور التمرين في الحفاظ وتعزيز النسيج البني الدهني.

يحمي النشاط البدني من العديد من الأمراض المزمنة، ويمكن أن تساهم بكتيريا الأمعاء في العديد من هذه الآثار المفيدة من خلال لعب دور إيجابي في تنظيم التوازن والطاقة. تؤدي التمارين الرياضية إلى أحداث تغييرات في التركيب الميكروبي المعوي. ومع ذلك، ينبغي النظر في بعض الاختلافات المحددة بناءً على الأنواع المختلفة من التمارين (التمارين الهوائية أو تمارين المقاومة)، تكرار التمرين، شدة التمرين، التغذية الكافية و المتناسبة مع النشاط الرياضي.

العلاقة بين التمارين الرياضية و بكتيريا الأمعاء و الآثار المترتبة على الرياضيين

إعداد: أ. فاطمة جناحي - طالبة امتياز تغذية علاجية (سريرية)

تشير بكتيريا الأمعاء التي تلك الكائنات الدقيقة الموجودة في الجهاز الهضمي للإنسان، و قد تصدرت الدراسات و الأبحاث في الآونة الأخيرة عنها و عن وظائفها التي تتعلق بشكل مباشر و غير مباشر في كثير من أعضاء جسم الإنسان و ليس فقط في الأمعاء كما كان يظن بها سابقاً. و الجدير بالذكر أنها و باختلاف أنواعها و فصائلها تكون متواجدة في الجسم بالكامل (باستثناء الدماغ و الجهاز الدوري) و لكنها تتركز غالباً في تجويف الفم و الأمعاء و الجلد. و مما لا شك فيه أن هناك عوامل رئيسية تؤثر على تكوين بكتيريا الأمعاء و هي كالتالي: العمر، التغذية، التمارين الرياضية (متوسطة أو شديدة)، الحمل و الولادة (طبيعية أو عملية قيصرية)، الأمراض و العلاج (المضادات الحيوية و مضادات الفيروسات و غيرها)، التعرض لعوامل القلق و التوتر و الوراثة. في هذه المقالة ستم مراجعة الدراسات الحديثة حول تأثير النشاط الرياضي و التغذية على بكتيريا الأمعاء بهدف تحديد الآليات المحتملة التي يمكن أن تؤثر التمارين من خلالها على تكوين و وظيفة بكتيريا الأمعاء.



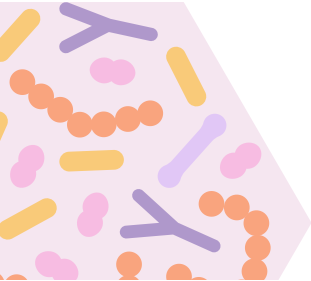
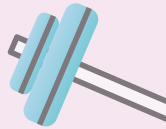
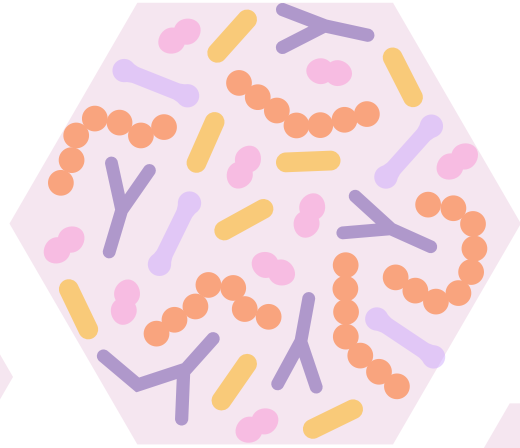
التمارين الرياضية المنتظمة و نمط الحياة النشط:

وبالتالي، قد تؤثر التمارين المنتظمة بشكل كبير على تكوين بكتيريا الامعاء عن طريق تحفيز نمو البكتيريا القادرة على إحداث تغييرات كيفية في التوازن الأيضي والمساهمة في تحسين و تطوير وظائف المخ.

و اشيرت دراسات أخرى أن التمارين المنتظمة تحفز العضلات على إنتاج مستقبلات انتروكينين 6 (IL-6) في الخلايا و التي تؤثر على عمليات الأيض أيضاً و لها تأثير مضاد للالتهابات في الجسم، التعزيز من أكسدة الدهون، و امتصاص الجلوكوز في العضلات.

و كما ذكر سابقاً فإن شدة التمرين لها تأثير على بكتيريا الامعاء، فقد أثبتت الدراسات انه عندما يكون النشاط البدني شديداً جداً، قد تؤدي جميع التأثيرات المفيدة المذكورة سابقاً إلى نتائج معاكسة أثناء التدريب البدني المكثف، يحدث إجهاد بدني و يتغير توازن الجسم عندما يتجاوز الشخص أكثر من 60% من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أو إذا كانت مدة التمرين تتجاوز 90 دقيقة (حتى عندما لا تتجاوز الشدة 40٪ من استهلاك الاكسجين) و هذا يعود بالتأثير على بكتيريا الامعاء و بالإضافة إلى الإجهاد النفسي الجسدي، و يزداد خطر الإفراط في التدريب عندما لا يتم تنظيم أيام التمارين المكثفة في حالة عندما تكون التمارين المكثفة متتابة دون أيام للراحة و كذلك قد يؤدي إتباع نظام غذائي غير كافٍ إلى تفاقم هذه الحالة. و لذلك يؤدي التدريب المكثف و طويل الأمد إلى إجهاد فسيولوجي و تغيرات مهمة في الدفاع المناعي، مما يعزز إفراز هرمونات التوتر و السيتوكينات المؤيدة و المضادة للالتهابات و أنواع الشوارد الحرة بالجسم.

يؤثر النشاط البدني المنتظم على محور الأمعاء / الدماغ ، مما يؤدي إلى حالة تنظيم المناعة المضادة للالتهابات من خلال تنظيم حركة الأمعاء و بالتالي تقليل التلامس بين مسببات الأمراض و طبقة المخاط المعوي المعوي، و قد تساعد التمارين منخفضة الكثافة في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون و داء الأمعاء الالتهابي (الكرونز و التهاب القولون التقرحي) لدى الأفراد الذين يخضعون لتدريبات منتظمة. و في دراسة قد أجريت على فئران كانت هناك زيادة في إنتاج الخلايا المناعية في أمعاء الفئران التي تقوم بتمارين معتدلة الى طويلة الأمد بشدة منخفضة الى متوسطة مقارنة بالفئران الذين لم يخضعوا لأي تدريب بدني. و تشير هذه النتائج الى أن التمرينات قد تعزز من قوة بكتيريا الامعاء المتعايشة لمواجهة البكتيريا الضارة و بالتالي المساعدة في الحماية ضد الالتهابات التي تسببها مسببات الامراض المعوية. و في دراسة أخرى اجريت على القوارض ، يؤدي دمج حمض الكوليك في النظام الغذائي إلى تغيير تكوين بكتيريا الامعاء (من الناحية الكمية أو النوعية)، و قد تؤثر بكتيريا الامعاء على الأيض عن طريق صنع العصارة الصفراوية الثانوية (في المرارة) التي تنظم ترسب الدهون في الكبد و العضلات من خلال تنشيط مستقبلات الهرمونات في الجسم، و بالتالي زيادة استهلاك الطاقة في العضلات. تعزز هذه الدراسات فكرة أن بكتيريا الأمعاء تشارك بنشاط في التوازن الأيضي و بالتالي قد تساهم في الحماية من السمنة.



التسوق الصحي للرياضيين

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة سنة ثالثة تغذية علاجية (سريرية)

الغذاء الصحي المتوازن هو سر من أسرار نجاح الرياضي للوصول الى هدفه سواءً كان الهدف: بناء عضلات، نزول وزن، تقوية العضلات والعظام أو أيهدف آخر. فالتمارين الرياضية لوحدها من دون تغذية سليمة متوازنة لا توصلك لهدفك، بحيث أن الأكل غير المتوازن لا يغطي الاحتياجات الأساسية للجسم ولا يزيد من معدل الحرق، فمهما كان هدفك ومهما زادت أو نقصت احتياجاتك يجب عليك الحرص على تنوع مصادر وجباتك. وكلما زاد نشاطك الرياضي زاد احتياجك للسعرات الحرارية بطبيعة الحال، فيجب عليك انتقاء مشترياتك بعناية، وأن تكون كافية من المصادر الغذائية العضوية والغير العضوية.

المصادر الغذائية العضوية:

البروتين:

البروتينات تتواجد في الكائنات الحية جميعها وتعد وحدة بنائية للعضلات وتتواجد بالدم والغضاريف والشعر وغيرها الكثير، ولها مصدرين:

وهي التي تأتي من الحيوانات
مثل اللبن ومشتقاته واللحوم
والدواجن والبيض والأسماك.

مصدر حيواني

وهي التي تأتي من النباتات مثل
فول الصويا والفاصوليا والعدس
والحمص وغيره.

مصدر نباتي

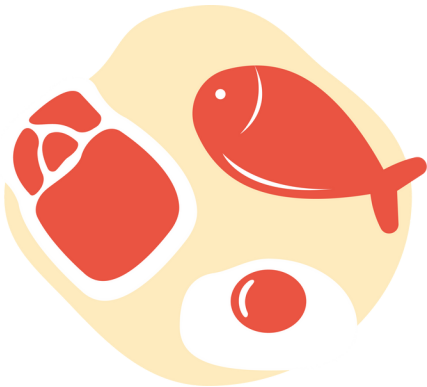
تتميز المصادر الحيوانية بامتلاكها مواد بروتينية أكثر فبالتالي هي أغنى وأعلى جودة من المصادر النباتية ما عدا الصويا.

يجدر بك معرفة بأن البروتين ليس مصدر طاقة الا في حالة الجوع والامتناع عن الكربوهيدرات والدهون فيضطر الجسم لأخذ الطاقة منه لكن هذا غير مفترض حدوثه، فيجب على الرياضي عدم اخذ بروتين أكثر من حاجته لأن ذلك سيؤثر عليه سلبياً بزيادة العبء على الكبد والكلية فيجب الحرص على جودة البروتين وكميته.

فلا داعي للرياضي أن يلجأ الى المكملات مثل البروتين بار وبودرة البروتين أو حتى المشروبات مادام يستطيع تغطية احتياجه من المصادر الطبيعية.

أنواع البروتينات التي يمكن شراؤها:

1. أغلب المكملات الغذائية المتواجدة بالأسواق لا يحتاجها الرياضي ولا تعطيه النتيجة المرغوبة، ويوجد فقط مكملين اثنين موثوقين وآمنين، هما: بودرة البروتين مثل الذي يحتوي على مصّل اللبن (whey protein) والكرياتين.
2. البروتين بار غالباً يحتوي على ما يسمى Trash Fiber وهي أنواع رديئة من الفايبر، والذي يرفع قيمة السعرات الحرارية مما يجعله خيار ليس جيد.
3. المشروبات المدعمة بالبروتين خيار جيد لكن يفضل اضافتها للنظام الغذائي فقط في حال تواجد مشاكل في الجهاز الهضمي التي تصعب الاعتماد على المصادر الطبيعية العالية بالبروتين.



أفضل مصادر البروتين هي اللحوم الحمراء، الزبادي، التونة، البيض (تجنبه نيئاً)، صدور الدجاج، زبدة الفول السوداني، المكسرات.

الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات هي المصدر الأساسي للطاقة حيث انه يحتوي على الجلوكوز الذي يمد الخلايا بالطاقة، ونظرًا لاحتياج الرياضيين للطاقة بشكل أكبر فالنظام الغني بالكربوهيدرات الزامي لأغلب النشاطات الرياضية ويلزم تناولها قبل النشاط الرياضي لتجنب انخفاض مستوى السكر مما يؤدي الى الارتعاش والدوخة، لذلك يجب الحرص على نوعها وكميتها، فهناك نوعان من الكربوهيدرات:

كربوهيدرات حيوانية
مثل الحليب ومشتقاته حيث انه يحتوي على اللاكتوز الذي احدى مكوناته الجلوكوز.

كربوهيدرات نباتية
مثل الحبوب والفواكه والخضار والمعكرونة وما غيره.

اما التقسيم الكيميائي:

1. **أحادية السكريات:** وهي أبسط صورة ويسهل امتصاصها بعد هضمها مثل الجلوكوز والفركتوز.
2. **ثنائية السكريات:** وهي تتكون من سكرين بسيطين مثل اللاكتوز المتواجد بالحليب (مكون من الجلوكوز والجالكتوز).
3. **متعدد السكريات:** وهي التي تحتوي على سكريات متعددة يتم تحليها الى سكريات بسيطة ليتم امتصاصها وهي النشويات.

الألياف تنقسم لنوعين:

1. **ذائبة:** هي التي تقلل مستوى الكوليسترول وتحافظ على الميكروبات النافعة في الأمعاء. تتواجد في الشوفان، البقوليات، البروكلي، الجزر، التوت وغيره
2. **غير ذائبة:** هي التي تيسر حركة الأمعاء وتمنع الإمساك وتوجد في الحبوب الكاملة، الكوسا، قشرة بعض الخضار مثل قشرة الطماطم، الزهرة وغيره

أنواع الكربوهيدرات التي يمكن شراؤها:

1. الحبوب الكاملة في الشوفان والأرز البني وباستا القمح الكامل
2. الفواكه الكاملة بدل العصائر والفواكه المعلبة
3. استبدل السكر الابيض بالعسل أول بالمحليات الصناعية الآمنة ومصرحة من هيئة الغذاء والدواء مثل سكر ستيفيا مع الحرص بعدم تعدي الحد اليومي (٤ملغم/كجم)
4. المكسرات والبذور والبقوليات ومشتقات الحليب قليلة الدسم
5. الألياف ٢٥-٣٨ غم يوميًا في الخضار والفواكه



الدهون:

الدهون تعد مصدر طاقة بعد الكربوهيدرات، وهي تحمل الفيتامينات الذائبة بالدهون كما انها تبقى وقت اطول في القناة الهضمية لصعوبة هضمها، والدهون تعطي طاقة أكثر من الكربوهيدرات حيث ان الجرام الواحد يعطي ٩ سعرات حرارية فهي مهمة للرياضيين والبعض يمتنع عنها، ولكن هذا التصرف غير صحيح، ولها نوعان:

دهون مشبعة
هي دهون صلبة مهدرجة وترفع مستوى الكوليسترول بالدم وتسبب في أمراض القلب.

دهون غير مشبعة
احادية عديمة التشبع ومركبة عديمة التشبع

A.K.E.D وكلما تناولتها في وجبة تحتوي على دهون كان امتصاصها أفضل.

ذاتبة
بالدهون

مجموعة **B** و **C** وكلما تناولتها مع الكثير من الماء خلال اليوم كان امتصاصها أفضل.

ذاتبة
بالماء

المعادن:

1. **الكالسيوم:** يحتاج الرياضي كالسيوم أكثر عند زيادة حمل التدريب ويتواجد في السمك، الكبد، الخس، السبانخ، العسل الأسود.
2. **الصوديوم والبوتاسيوم:** يرتبطان مع الكلور ليؤديان وظائفهما. يحتاج الجسم كلوريد الصوديوم وكلوريد البوتاسيوم وتزيد الكمية عند التدريب، ويتواجدان في البرتقال، المانجو، الموز، الطماطم.
3. **الحديد:** يحتاج الانسان الحديد بنسبة أكبر عند النشاط الرياضي والفائض يخرج من الجسم، ويمكن الحصول عليه في الكبد، اللحوم، صفار البيض، التفاح، الشمندر، السبانخ.
4. **الفسفور:** يزداد احتياج الفرد الرياضي للفسفور أيضاً أكثر من الشخص العادي، وتكفي بيضة واحدة او كوب حليب لاحتياج الفسفور، ويوجد في اللحوم، الأسماك، البيض، الحليب، اللوز، العدس.
5. وعناصر اخرى مثل الزنك والمغنيسيوم وغيرها يحتاجها الجسم بكميات أقل.

الماء:

الماء مهم جداً لتعويض نقص السوائل وقت الرياضة بالتعرق والتبول وحتى التنفس، يجب ألا يقل شرب الماء عن ٨ أكواب يومياً وأكثر على حسب الجهد المبذول، بالإضافة الى ذلك يمكننا الحصول على الماء من عدة طرق مثل شرب الماء بصورة مباشرة أو تناول اطعمه تحتوي على الكثير من الماء مثل الفواكه (البطيخ وغيره) أو الشوربات والعصائر وغيره.

1. **أحادية عديمة التشبع:** هي الدهون التي تسير بحرية ولا تتجمد حتى في درجات الحرارة المنخفضة مثل زيت الزيتون وزيت المكسرات.
2. **مركبة عديمة التشبع:** كالموجودة في السمك وأغلب الزيوت النباتية مثل زيت دوار الشمس وزيت فول الصويا.

أنواع الدهون التي يمكن شراؤها:

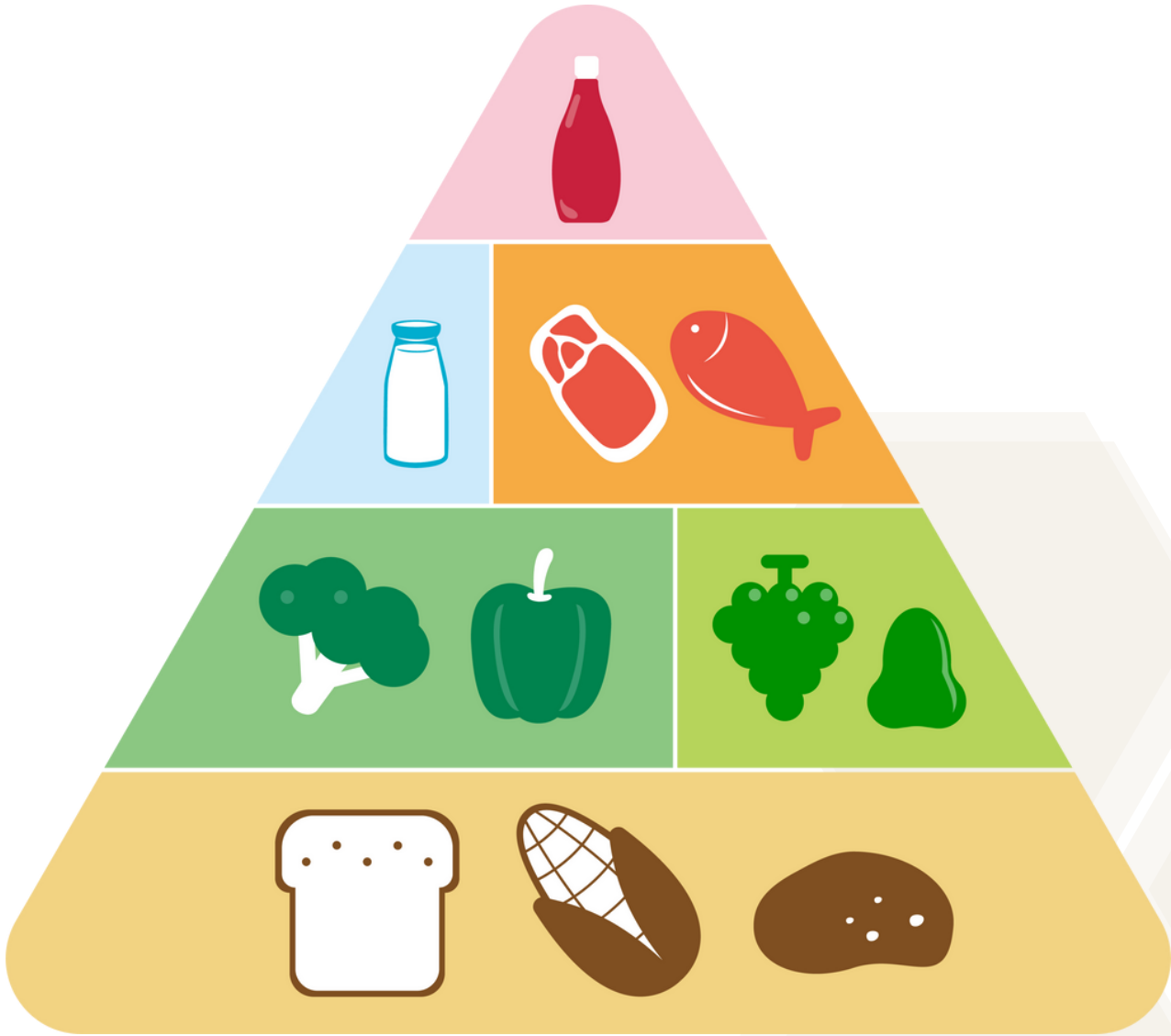
1. استخدم الدهون الغير مشبعة مثل زيت الزيتون، الافوكادو، الكانولا
2. استهلك السمك مثل السالمون المسلوق او المبخر أفضل من المشوي او المقلي للحفاظ على الدهون النافعة
3. استخدم البذور الصحية مثل بذور الكتان والسمنسم واليقطين والشيا
4. تجنب الدهون الغير صحية مثل الدهون المتحولة والمصنعة في البيتزا المجمدة والسكويت وغيره
5. قلل استهلاك الدهون المشبعة في جلد الدجاجة او الألبان كاملة الدسم او زيت النخيل وجوز الهند

المصادر الغذائية الغير عضوية:

الفيتامينات:

هي مواد كيميائية تتواجد بكميات قليلة جداً في المواد الغذائية ويحتاجها الجسم، للحصول عليها يجب أن يتناول الفرد وجبات متنوعة وصحية، وقد يمكن الحصول عليها من المكملات الغذائية التي تم تصنيعها كيميائياً لكن لا يفضل اخذها عن طريق المكملات، بل باستخدام المصادر الطبيعية سواء كانت حيوانية أو نباتية، وهي مهمة جداً للفرد الرياضي حيث أنه لا يستطيع الحصول على طاقة وتفكيكها دون الفيتامينات التي تتواجد بالخضار والفواكه، ولها نوعان:

ختامًا، احرص على تناول غذاؤك بشكل طبيعي لا بواسطة المكملات الغذائية، وحرص على تنوع وجباتك واحتوائها على جميع مجموعات الطعام للوصول الى هدفك الرياضي والصحي



يُقال عن المكملات الغذائية

إعداد: أ. سديم الربيعان - أخصائية تغذية علاجية (سريرية)

"الأكثر لا يعني دائمًا أنه أفضل"

يُقال

الايزو بروتين هو أفضل شكل من أشكال البروتين لبناء العضلات.

يتم الحصول على الايزو بروتين بعد إزالة الدهون والمواد الغذائية الأخرى التي تتواجد في البروتين فبالتالي يعتبر الايزو بروتين أكثر شكل نقي من اشكال البروتين، ولهذا السبب يعتقد أن امتصاصه قد يكون أسرع وأفضل للاستشفاء العضلي.

ولكن ننصح بالتركيز على إستهلاك كمية كافية من البروتين من خلال وجبات الطعام بعد التمرين الرياضي بغض النظر عن شكله، نظرا لقلة الأبحاث المدعومة بالأدلة العلمية المباشرة عن تأثير أشكال البروتين المختلفة على صحة الفرد.

يُقال

يجب علينا استخدام مشروبات الطاقة الرياضية للحصول على نتائج أفضل بعد التمرين.

تتكون مشروبات الطاقة من الماء، المعادن مثل الصوديوم، الكالسيوم، الماغنسيوم، والبوتاسيوم للتعويض على ما تم خسارته أثناء التعرق. تحتوي مشروبات الطاقة الرياضية أيضًا على الكربوهيدرات لتمد الجسم بالطاقة الكافية عند القيام بالتمارين الرياضية لمدة طويلة.

مع الأخذ بالاعتبار أن جميع المعادن التي ذكرت سابقا تتوفر بكميات كافية في الطعام واحتمالية حصول نقص في أحد المعادن لشخص سليم بدون أي أمراض في الكلى أو الكبد مثلا يعتبر نادراً. لذا يمكن الاكتفاء بالماء فقط خصوصاً للرياضيين غير المحترفين.

يُقال

مكملات سلسلة الأحماض الأمينية المشبعة فعالة في بناء الكتلة العضلية.

تتكون من ثلاثة أحماض رئيسية لا يستطيع جسم BCAA مكملات سلسلة الأحماض الأمينية المشبعة المعروفة ب الإنسان ان يصنعها بنفسه، لذا يلجأ الجسم بأن يحصل عليها من الغذاء الذي يحتوي على بروتين مثل اللحوم البيض ومنتجات الحليب.

وتم الترويج مؤخرًا بأن هذه المكملات تزيد من معدلات تصنيع البروتين المستخدم لبناء الكتلة العضلية أكثر من تناول البروتين من الطعام، والذي أثبت في إحدى الدراسات التي تمت في عام 2017 أن هذا التأثير لم يحصل، وفي الحقيقة لم تسجل أي دراسات هذه النتائج على الإنسان.

وختام يجب أن نذكر بأن المكملات الغذائية من اسمها تكميلية للغذاء، أي انه لا نستطيع استبدال الغذاء بها، ويجب اللجوء لها عن وجود نقص أو زيادة الحاجة فقط.



حوار مع مختص

إعداد: أ. حوراء الشعلة - طالبة سنة رابعة تغذية علاجية (سريرية)

الضيف: أخصائية التغذية العلاجية لينا الحميدان - حاصلة على شهادة الماستر في التغذية البشرية وشهادة مدرب رياضي معتمد

في الآونة الأخيرة، لاحظنا انتشار الوعي بممارسة الرياضة في المجتمع، وشهدنا موجة انتشار النوادي الرياضية، ولكن هل ازداد وعي المجتمع بالتغذية الرياضية جنباً إلى جنب مع انتشار الوعي بالرياضة؟ وكيف يمكننا تعزيز أهدافنا الرياضية بالأسس الصحيحة للتغذية؟ وما دور التغذية في تحسين الأداء الرياضي؟

تعرف على التفاصيل مع أخصائية التغذية العلاجية الحاصلة على شهادة مدرب رياضي معتمد لينا الحميدان والحاصلة على شهادة الماستر في تغذية الإنسان من جامعة جلاسكو. (Glasgow).

ما دور التغذية في تحسين الأداء الرياضي؟

للتغذية دور أساسي في تحسين الأداء فهي الوقود الذي يحرك العضلات وبينها.. أي نقص في المغذيات يؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي. على سبيل المثال الجفاف، اذا قلت نسبة الماء في الجسم عن مستواها الطبيعي تقل نسبة الأداء والتحمل والسرعة.

هل تقتصر فوائد الرياضة على الناحية الجسدية؟

أهمية الرياضة لا تقتصر على الصعيد الجسمي فقط من بناء عضلات ووقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة و مساعدة على تقوية جهاز المناعة و تأخير أعراض الشيخوخة. فعلى الصعيد الذهني تساعد الرياضة على تنشيط العقل، كما ترفع معدل الذكاء وتقوي الذاكرة وتزيد التركيز وتحد من التشتت وترفع مستوى التحصيل الدراسي. أما على الصعيد الاجتماعي تساعد على تشكيل العديد من الصداقات، والعلاقات الاجتماعية القوية وتقي المجتمع من الجرائم، والسلوكيات اللا أخلاقية التي تظهر نتيجة للفراغ وتقوي العلاقات الأسرية، فهي تزيل الضغوطات الناجمة عن ظروف الحياة وضعوبتها.

هل استهداف منطقة واحدة من الجسم أمر ممكن؟

استهداف منطقة واحدة في ازاله الشحوم مستحيل أما استهدافها في بناء العضلات ممكن لكنه تفكير قاصر فكل عضلات الجسم تؤدي دور مهم وتعمل بتعاون..

فعند استخدام عضلة في حركة معينة هنالك مجموعات اخرى من العضلات تساعد على الحركة وبالمقابل هناك مجموعات أخرى يجب أن ترتخي.

فلنرتقي بفهمنا لدور النشاط البدني على أنه طريقة للحصول على مظهر جيد ولنفهم دوره الأساسي في أنه سر الحفاظ على شبابنا ومرونتنا والحفاظ على صحتنا من أسوء واكثر الامراض المميتة شيوعاً مثل أمراض القلب والسكري.

ما نصائح للمبتدئين في الرياضة ومرتادي الأندية الرياضية؟

أولاً: أبارك لهم على قيامهم بأصعب مهمة وهي العزم على بداية ممارسة النشاط البدني فهي مفتاح الصحة النفسية والجسدية.

ثانياً: لابد من اختيار نادي فيه مدربون حريصون على متابعة مرتادي النادي لمساعدتهم و التعامل مع مدرب شخصي سيكون طريقه ممتازة للتعرف على أنواع التمارين وكيفية القيام بها بطريقة سليمة. ولكن ليس بالضرورة، فيمكننا أن نتعلم الكثير الكثير من اليوتيوب عن مختلف التمارين وكيفية القيام بها.

هل المكملات الغذائية إضافة لا بد منها لتحقيق الأهداف الرياضية؟

لا أنصح باستخدام المكملات الغذائية إلا لمن هم من الرياضيين الذين يمارسون النشاط البدني لمدة تفوق عدة ساعات في كل يوم بعد مراجعة الطبيب أو المختص. فكل احتياجاتك من السهل الحصول عليها من نظامك الغذائي الصحي.

ما الذي تودين تغييره أو تطويره في عالم التغذية والرياضة في مستقبل المملكة العربية السعودية؟

أمنيته لبلادي الحبيبة مستقبلاً صحياً، حيث تقل أعداد الامراض التي يمكن تجنبها عن طريق الالتزام بحياة صحية أكثر، وأن تزداد نسبة الوعي عن أهمية الحركة والنشاط وزيادة النوادي الشبابية لممارسة مختلف الرياضات والفنون البدنية مثل أنواع الرقص الابداعي والجمبار، وتشجيع الأطفال عليها ليكونوا مستقبلاً واعدًا لصحة المملكة.

وأخيراً أتمنى أن تسهّل الطرقات لممارسة رياضة المشي وركوب الدراجات عند اعتدال الجو والاستغناء عن السيارات في الرحلات القصيرة فذلك يضمن دوام الحركة والنشاط.

وصفة صحية

تيراميسو الشوفان

إعداد: أ. نعيمة الدرويش - أخصائية تغذية علاجية - مستشفى جونز هوبكنز

المقادير:

- 50 غرام شوفان
- 125 مل حليب لوز غير محلي
- ملعقة طعام بذور شيا
- رشة بودرة كاكاو وقرفة

طريقة التحضير:

الكريمة البيضاء: 30 غرام زبادي يوناني، نصف ملعقة شاي قهوة فورية، محلي خالي السعرات أو شراب القيقب حسب الرغبة.

يمزج الشوفان مع الحليب وبذور الشيا، بعد مزج مكونات الكريمة تضاف على الطبقة الأولى وتترك بالثلاجة ليلة كاملة.
يزين الوجه بالكاكاو والقرفة.

القيمة الغذائية:

البروتين	دهون	الكربوهيدرات	السعرات الحرارية
٩ جرام	١٤ جرام	٢٦ جرام	٢٦٦

صنف ومعلومة

القهوة السوداء

إعداد: أ. سديم الربيعان - أخصائية تغذية علاجية

تحتوي القهوة على العديد من المواد والعناصر الغذائية مثل الكافيين، البوتاسيوم، والمغنسيوم. وقد أشارت عدة دراسات إلى أن استهلاك القهوة قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية يساهم في تحسين أداء وقدرة تحمل الرياضيين، وأيضًا يساعد الجسم على التعافي الجيد بعد التمرين.

تعد القهوة مصدر غني بمضادات الأكسدة، والتي تساهم في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض مثل: الزهايمر، والسرطان، والشلل الرعاشي (باركنسون)، والسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والجلطات، وبعض أمراض الكبد.

تقوم العديد من الشركات المصنعة لمستحضرات العناية بالبشرة بإضافة القهوة أو الكافيين إلى منتجاتها؛ وذلك لوجود العديد من دراسات التي أثبتت فوائدها في الوقاية من التجاعيد والهالات السوداء.

إن الإفراط في شرب القهوة وتجاوز الحد المسموح به من الكافيين قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وازدياد نبضات القلب، والإصابة بالأرق، وكذلك قد يزيد من احتمالية الإصابة بهشاشة العظام وخاصة للنساء الحوامل.

بناءً على توصيات اللجنة الوطنية للتغذية بالهيئة العامة للغذاء والدواء فإن الاستهلاك اليومي للكافيين يجب ألا يتجاوز (400) مليغرام للبالغين -أي ما يعادل 3 أكواب من القهوة السوداء-، وألا يتجاوز (300) مليغرام للنساء الحوامل، و(2.5) مليغرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم يومياً للأطفال والمراهقين.

بعض الحالات الصحية تتطلب توخي الحذر عند استهلاك الكافيين أو المنتجات المحتوية على الكافيين كالقهوة؛ لذا يجب دائماً الحرص على استشارة الطبيب المختص أو أخصائي التغذية العلاجية.

بشاشة

فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa