

الباب الثالث

إجابات للأسئلة التي قد تخطر في بالك

- * ما أهمية المكملات الغذائية للاعب بناء الأجسام ؟
- * هل المكملات الغذائية تشبه المنشطات المميتة ؟
- * هل التدريب يزيد من حاجة الجسم للبروتينات ؟
- * هل من الضار تناول كمية أكبر من البروتينات ؟
- * ما هي الكميات المناسبة من البروتينات ؟
- * كيف تحسب الكمية المناسبة من البروتينات ؟
- * هل من الممكن الاعتماد على المكملات الغذائية فقط ؟
- * هل كل المكملات تعطي نفس النتيجة ؟
- * ما الاستفادة من إتباع برنامج الـ ٢٤ ساعة ؟
- * هل أتبع برنامج الـ ٢٤ ساعة باستمرار ؟
- * هل هناك آثار جانبية لتناول المكملات الغذائية ؟ وما هي أسبابها ؟

ما أهمية المكملات الغذائية للاعب بناء الأجسام ؟



إن هدف لاعب بناء الأجسام يتضح من اسم الرياضة التي يمارسها وهي بناء الأجسام والبناء هذا يعني الشكل النهائي لهذا البناء ألا وهو العضلات ... ويحاول كل اللاعبين البحث عن الطرق المختلفة لبناء أجسامهم . فمنهم من يلجأ إلى المنشطات لسرعة النتائج أو لعدم معرفته بأهمية المكملات الغذائية وكيفية التعامل معها ... وبصفة عامة ممكن أن نقول أن أهمية المكملات هي :

١- رفع مستوى الأداء البدني بصفه خاصة .

٢- زيادة التحمل .

٣- زيادة القوة .

٤- زيادة الحجم العضلي .

٥- زيادة عملية حرق الدهون .

٦- تحسن الصحة العامة (أجهزة الجسم تعمل بشكل سليم) .

٧- استعادة الحالة الطبيعية وسرعة الاستشفاء بعد الجهد البدني الشديد .

وتوضح الاستطلاعات أن معظم الرياضيين يعتقدون أن المكملات الغذائية عناصر أساسية لنجاح الرياضي .

هل المكملات الغذائية تشبه المنشطات المميتة ؟

لا يوجد تشابه بين المكملات الغذائية وبين المنشطات فالمكملات الغذائية منها عناصر كثيرة يحتاج إليها الجسم كالفيتامينات والمعادن التي تشترك بصفة أساسية في عملية المحافظة على الصحة وكذلك في عملية البناء والتمثيل الغذائي للعناصر الأساسية (البروتينات والكربوهيدرات والدهون) ، كذلك أن مكملات البروتينات المختلفة مهمة في بناء العضلات ويحتاج إليها الجسم بشكل كبير بعد التدريبات لإعادة بناء ما تهدم . والعديد والعديد من المميزات للمكملات الغذائية التي من الممكن أن تكتب فيها العديد

من الكتب .

فكيف تكون المكملات الغذائية شبيهة

للمنشطات المميتة .

هذه المنشطات التي يفرح بها كل من

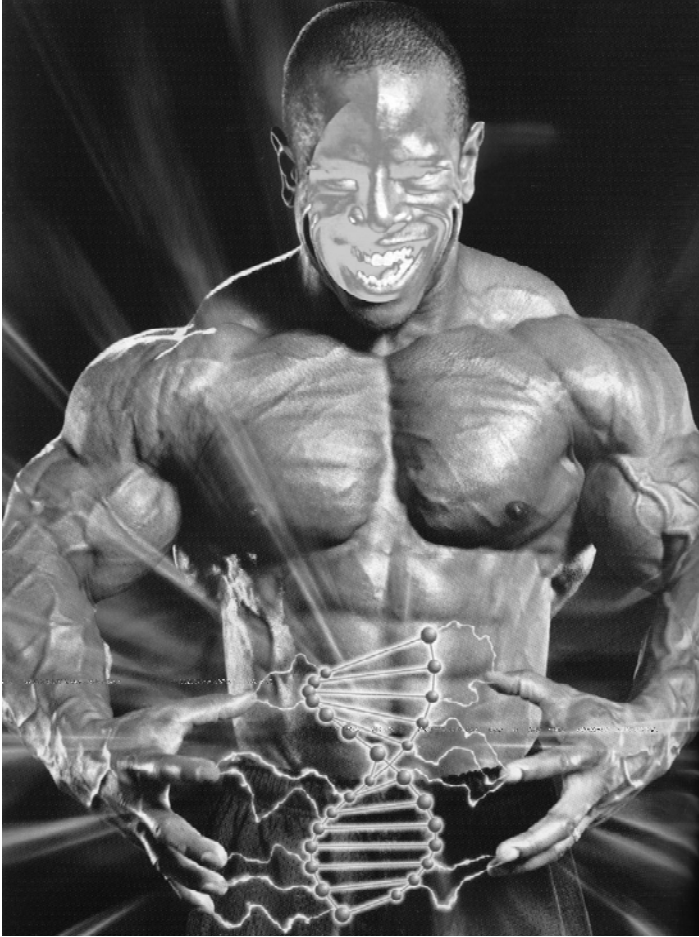
يتناولها مؤقتاً ثم بعد ذلك يندم للآثار

الجانبية المميتة .

فطوال حياتي في مجال رياضة بناء الأجسام كلاعب ثم كمدرّب لم أجد لاعب تتناول المنشطات إلا وندم على تناولها وإن لم يتحدث بها مع أحد فإنه نادم في نفسه كي يخفى الخطأ الذي ارتكبه في حق نفسه أو لكي يبيع المنشطات للاعبين



الغير مدركين مخاطر هذه المنشطات وهكذا تزداد دائرة مستخدمي المنشطات ،
ويحققون من وراء هؤلاء الثروات مقابل خسائر فادحة في الصحة لهم تأتي تباعا .
إن استخدام المكملات الغذائية آمن بشكل كبير إذا استخدم بشكل صحيح
واللاعبين الذين يستخدمون المنشطات يحققون النتائج المبهرة ولكن يفقدون أهم
عنصر في الحياة ألا وهو الصحة ... وقد يؤدي استخدامهم لهذه المنشطات
للموت .

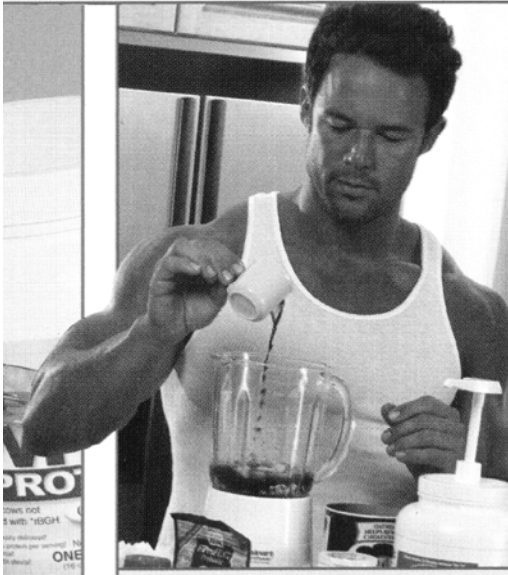


هل التدريب يزيد من حاجة الجسم للبروتينات ؟

نعم فان الجسم يكون في حاجة إلى بروتين إضافي لتعويض النسبة المتزايدة من تكسير البروتين في أثناء التدريب وبعد انتهائه مباشرة كذلك لتسهيل الإصلاح والنمو . الجدير بالذكر أنه كلما زادت كثافة التدريبات وطالت فترته زادت كمية البروتين التي يتم تكسيرها للحصول على الطاقة ولهذا فإن احتياجات الجسم من البروتينات تعتمد أساساً على نوع وكثافة ومدة استمرار التدريبات .

هل من الضار تناول كمية أكبر من البروتينات ؟

تناول كمية أكبر من احتياجات الجسم لا يترتب عليه الحصول على أي مميزات



فيما يتعلق بالصحة أو الأداء البدني، وذلك لأنه عندما يتم سد احتياجات الجسم فان أي كميات إضافية لن يتم تحويلها إلى عضلات كما أنها لن تؤدي إلى زيادة في حجم العضلات أو القوة أو التحمل ، إن ذلك سيرهق الأجهزة الداخلية الذي قد يؤدي في النهاية إلى الأمراض .

ما هي الكميات المناسبة من البروتينات ؟

تشير الأوساط العلمية المتخصصة في تغذية الرياضيين إلى أن زيادة احتياج الفرد الرياضي من البروتين يتراوح ما بين (١,٢٠٠ جرام إلى ١,٦٠٠ جرام) وقد تزيد لتصل إلى (١,٨٠٠) جرام في حالة التدريبات العالية الكثافة) مقسمة على الوجبات .

كيف تحسب الكمية المناسبة من البروتينات ؟

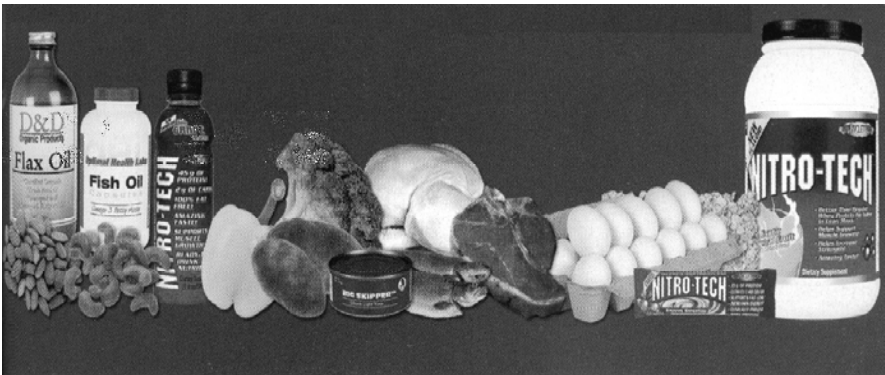
شخص يمارس تدريبات بناء الأجسام وزنة ٧٠ كيلو جرام عند التدريب

* بكثافة عادية (٧٠ كج X ١.٢٠٠ = ٨٤ جرام من البروتين يوماً) .

أو (٧٠ كج X ١.٤٠٠ = ٩٨ جرام من البروتين يوماً) .

* بكثافة متوسطة (٧٠ كج X ١.٦٠٠ = ١١٢ جرام من البروتين يوماً) .

* بكثافة عالية (٧٠ كج X ١.٨٠٠ = ١٢٦ جرام من البروتين يوماً) .



هل من الممكن الاعتماد على المكملات الغذائية فقط ؟



لا يمكن الاعتماد على المكملات الغذائية فقط لأنك تحتاج إلى العناصر الأخرى الطبيعية التي تدعم عمل المكملات والاستفادة منها .

إن المسمى هو مكمل للغذاء (مكمل غذائي) أي انه ليس أساس الغذاء ، فهذا يعني بكل بساطة انه لا يمكن الاعتماد على المكملات بشكل كامل إلا لسد الناقص من التغذية الأساسية حسب حاجة الجسم .



هل كل المكملات تعطي نفس النتيجة ؟



لا ليس كل المكملات متشابهة في العمل وإليك
للتوضيح هذه التقسيم الآتي :

الفئة الأولى : معززات الطاقة (مثل الكرياتين) .

الفئة الثانية : بناء العضلات (مثل البروتينات)

(مصّل اللبّن والكازيّن) وأي منتج من المكملات

المحتوية على أي من الأحماض الامينية (الأرجينين والجلوتامين والأحماض
الأمينية ذات السلاسل المتشعبة) .

الفئة الثالثة : معززات الهرمونات (مثل التريببليس تيراستيرس) .

الفئة الرابعة : حارق الدهون مثل (الايفيدرين) ، و (ال - كارنتين) ،
و (الشيتوسان) .

ما الاستفادة من إتباع برنامج الـ ٢٤ ساعة ؟

إتباعك لبرنامج الـ ٢٤ ساعة يضمن لك إمداد جسمك بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها وفي توقيتات يحتاج إليها الجسم وبالتالي العضلات للقيام بالوظائف المتنوعة .

كما يضمن لك طاقة هائلة أثناء التدريب وبعده، بعد كل هذا لن يكون هناك أمام الجسم إلا طريق واحد ألا وهو بناء الكتل العضلية التي يحلم بها كل لاعب يمارس رياضة بناء الأجسام .

كما يساهم باستعادة العافية بعد

التدريب

(هذا يعني

أنك تسترد

الكثير من

طاقتك مع زوال آثار التعب

الناتج من التدريب) ..

إن برنامج الـ ٢٤ ساعة موضوع

حسب أحدث المعلومات العلمية ،

وعلى أساس المكملات الغذائية

المتوفرة في الأسواق .



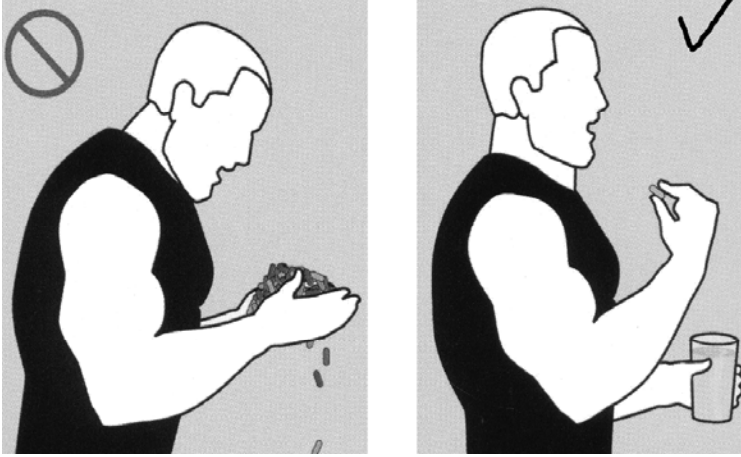
هل أتبع برنامج الـ ٢٤ ساعة باستمرار ؟

لا ولكن يجب عليك أن تتبع هذا البرنامج لمدة تتراوح من شهر إلى شهر ونصف ثم تتوقف فترة أسبوعين على الأقل مع الالتزام بالتغذية السليمة خلال تلك الفترة ثم تعود إلى البرنامج مرة أخرى ولنفس المدة وهكذا.



أما إذا كنت تتبع برنامج تدريبي مكثف وتلتزم بخطة تدريبية (مدروسة) خلال العام فإن كل ما عليك هو أن تتوقف نهائياً في فترة ما بعد المنافسات كي تجعل الجسم يستريح من كثافة وضغط التدريبات ، وكذلك التحميل المستمر من المواد الغذائية المتنوعة .

هل هناك آثار جانبية لتناول المكملات الغذائية ؟ وما هي أسبابها ؟



سألني العديد من الناس الذين يخشون تناول تلك المكملات لعدم دراية أو لتحذير بعض الناس منها (دون علم) مما جعل هؤلاء يخشونها ويدرجونها مع المنشطات الممنوعة .

الحقيقة أنه لم تتوصل البحوث إلى نتائج دقيقة بهذا الخصوص ولكن ما تم انجازه من قبل الاختصاصيين في هذا المجال يشير إلى بعض الآثار السلبية والتي يتفق أغلبهم على أنها جاءت بسبب عدم الدقة في تناول الجرعات أو اخذ جرعات كبيرة وغير منتظمة لا تتلاءم مع القدرات البدنية والوظيفية للرياضيين الذين تناولوها ويمكن تحديد بعض الآثار السلبية بما يأتي :

- ظهور الحساسية بشكل نادر .
- حدوث عجز كلوي (خاصة للذين يعانون أمراضا كلوية) .
- اضطرابات في المعدة .

- الإسهال .
- تقلص في العضلات .
- عدم القدرة على التأقلم الحراري .



هام جدا

يجب عليك أن تستشير الطبيب
المتخصص إذا كنت تعاني من
أي مشاكل صحية خاصة
في وظائف الكلى والكبد قبل
استعمال أي مكمل غذائي .

ملحق المكملات

(يوضح لك أشكال المكملات التي تم ذكرها في هذا الكتاب)

بدون الأسعار



مكملات (مصل اللبن) الواي بروتين

Optimum 100% Whey Protein

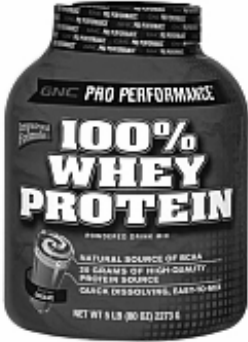


المنتج : واي بروتين

الشركة المنتجة : أوبتييم نيوتريشن

بلد الصنع الولايات المتحدة الأمريكية

GNC Pro Performance 100% Whey Protein

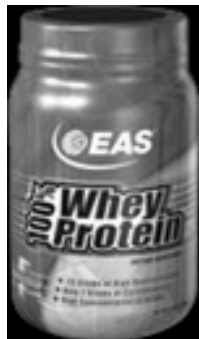


المنتج : برو برفورمانس واي بروتين

الشركة المنتجة : جي إن سي

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

EAS 100% Whey Protein



المنتج : واي بروتين

الشركة المنتجة : إي آه إس

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية



مكملات الكازين

Optimum 100% Casein Protein



المنتج : كاسين بروتين

الشركة المنتجة : أويتيمم نيوتريشن

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

مكملات الأرجينين

GNC L-Arginine 5000



المنتج : الأرجينين ٥٠٠٠

الشركة المنتجة : جي إن سي

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية



مكملات الجلوتامين

Optimum Glutamine Powder



المنتج : جلوتامين

الشركة المنتجة : أوبتيمم نيوتريشن

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

Optimum Glutamine 1000 Caps



المنتج : جلوتامين

الشركة المنتجة : أوبتيمم نيوتريشن

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

Prolab Glutamine



المنتج : جلوتامين

الشركة المنتجة : بروجلاب

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

.

EAS L- Glutamine



المنتج : إل جلوتامين

الشركة المنتجة : إي آه إس

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

Nature's Best L-Glutamine



المنتج : إل جلوتامين

الشركة المنتجة : نيتشرز بست

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

MHP Glutamine-SR



المنتج : جلوتامين إس آر

الشركة المنتجة : إم إتش بي

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

مكملات الـ BCAAs

Optimum BCAA 5000



المنتج : بي سي ايه ايه ٥٠٠٠

الشركة المنتجة : أوبتييم نيوتريشن

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

Optimum BCAA 1000



المنتج : بي سي ايه ايه ١٠٠٠

الشركة المنتجة : أوبتييم نيوتريشن

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

Ultimate Nutrition BCAA 12,000 Powder

المنتج : بي سي آيه آيه

12000

الشركة المنتجة : ألتيمات نيوتریشن

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية



مكملات الكرياتين



الشركة المنتجة : أوبتييم نيوتريشن
بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

Prolab Creatine Monohydrate



المنتج : كرياتين مونوهيدريت
الشركة المنتجة : برولاب
بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

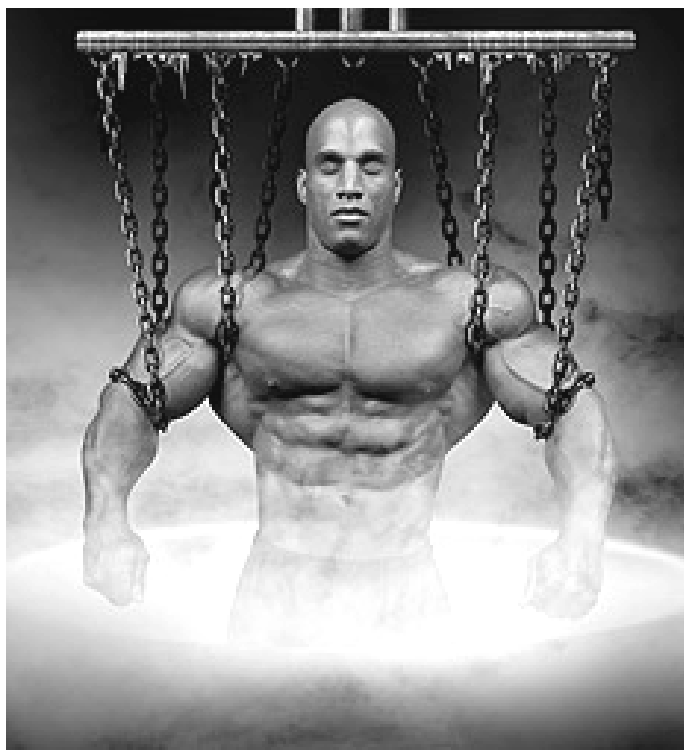
Higher Power Micronized Creatine



المنتج : ميكرونيزد كرياتين

الشركة المنتجة : هايبر باور

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية



مكملات التريبليس تيراستيرس

Optimum Tribulus

المنتج : تريبييلوس

الشركة المنتجة : أوبتيمم نيوتريشن

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية



sNOW Tribulu

المنتج : تريبييلوس

الشركة المنتجة : ناو

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية



مكملات الكارنتين

Ultimate Nutrition Liquid L-Carnitine



المنتج : إل كارنتين

الشركة المنتجة : ألتيمات نيوتريشن

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

MET-Rx Liquid L-Carnitine



المنتج : إل كارنتين

الشركة المنتجة : ميت آر إكس

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

Higher Power L-Carnitine



المنتج : إـلـ كـارنـتـين

الشركة المنتجة : هاير باور

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

مكملات زيت السمك

Higher Power Fish Oil

المنتج : أوميغا ٣ فيش أويل



الشركة المنتجة : هاير باور

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

Olympian Labs Omega 3

المنتج : أوميغا ٣

الشركة المنتجة : أوليمبيان لابس

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية



NOW Omega-3



المنتج : أوميغا ٣

الشركة المنتجة : ناو

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

مكملات حمض الفا ليبويك

NOW Alpha Lipoic Acid Plus



المنتج : ألفا ليبويك أسيد بلس

الشركة المنتجة : ناو

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية

مكملات الـ ZMA

Optimum ZMA

المنتج : زد إم إيه

الشركة المنتجة : أوبتييمم نيوتريشن

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية



NOW ZMA

المنتج : زد إم إيه

الشركة المنتجة : ناو

بلد الصنع : الولايات المتحدة الأمريكية



وختاما

"سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

[البقرة : ٣٢]

أين تجد مؤلفات كابتن/ خالد هيكل؟

المؤلفات بإذن الله منتشرة في كل المكتبات وخاصة مكتبات (وفرشات)
وسط القاهرة

وأیضا مكتبات أخرى كثيرة .. لمعرفتها يمكنك الدخول على شبكة
الإنترنت وكتابة كابتن/ خالد هيكل لتدخل على الصفحة الخاصة به
وأیضا الاستفادة منها (فبها الكثير) .

تابع دائما .. فدائما هناك الجديد