

## ماذا تقول آخر البحوث العلمية ؟ ؟ ؟ د. موفق مجيد المولى



أولا - التدريب الأكثر من اللازم يؤدي إلى مرض اللاعب

- 1- هناك 1 من 7 عدائين ممن شاركوا في السباق تمرضوا بسبب التدريب الكثير
  - 2- إن العدائين الذين يتمرنون أكثر من 60 ميل في الأسبوع خلال شهرين قبل بدء السباق يضاعفون احتمال تعرضهم للمرض مقارنة بأقرانهم ممن يتدربون أقل من 20 ميل أسبوعيا
  - 3- لقد أثبتت البحوث العلمية بأن الكثير من التدريب يقمع عمل جهاز المناعة عند الرياضي
  - 4- عند انتشار الأعراض خلال الجسم مثل الحمى والارتعاش وألم العضلات المصحوبة بنزلة برد(افلونزا) فإن أحسن علاج يكمن بتجنب أي تمرين حتى زوال تلك الأعراض بالكامل وعند هذه النقطة يتم الرجوع لروتين التدريبي ببطء
  - 5- الحذر من تنفيذ عملية التعرق بالهرولة ولبس الملابس القطنية أو حتى الملابس التي تسرع عملية تعرق الجسم كما يفعل بعض الرياضيين لأن ذلك يقود لمضاعفات سيئة كالضعف وزيادة التعب والكآبة وربما لحالة إجهاد كامل.
- توصي البحوث العلمية بما يلي:

- 1- تناول غذاء صحي يحتوي على فايตามินات ومعادن بمستويات مثالية
- 2- استخدم مشروبات كاربوهدراتية قبل وخلال وبعد السباق والفعاليات أو بعد التدريب القوي.
- 3- لقد أثبتت الدراسات بأن هضم مشروبات الكاربوهدرات خلال التمارين الطويلة وذات الشدة العالية يبقى مستويات سكر الدم مرتفعة ويضغط على قاعدة الهرمون مما ينتج عنه عمل وظيفي جيد لجهاز المناعة
- 4- تجنب حالة فوق التدريب والتعب الجسدي
- 5- الحصول على الكفاية من النوم خلال جدول اليوم الاعتيادي
- 6- تجنب فقد الوزن السريع
- 7- تجنب وضع اليدين على العيون أو الأنف وهي الطريقة الأولية لنقل الجراثيم للجسم)
- 8- الاعتناء باختيار الملابس الرياضية وخصوصا في الجو البارد أو شديد الحرارة.

ثانيا- البوتاسيوم والمغنيزيوم والمشروبات الرياضية

يعتقد بعض الرياضيين والمدربين بان إضافة البوتاسيوم والمغنيزيوم للشراب الرياضي يساعد على تجنب معركة التشنج طبقا لفقد العرق الكبير وعلى أي حال فإن نضوب الصوديوم والسوائل هي السبب على الأرجح فكمية المغنيزيم المفقودة خلال التعرق غير جديرة بالاعتبار مما يجعل تجهيزات المغنيزيوم غير ضروري فنحن نعرف بأن المغنيزيوم والبوتاسيوم يُخزنان في الجسم ولهذا يكون حدوث النقص فيهما نادر مما يمكننا من القول بأن ملاحق المغنسيوم تكون خطرة وقد تسبب في إيقاع قلبي غير طبيعي ومن هنا نوصي بعد إضافة البوتاسيوم أو المغنيزيوم للمشروبات الرياضية لأن أكثرها تحتوي على نسبة من

هذه المادتين تكون كافية لتعويض ما يفقد خلال التعرق. Ellen Coleman, MPH, MA, RD, Sports Nutritionist, marathoner, cyclist and two-time Ironman finisher

ثالثا- المشروبات الرياضية وتآكل الأسنان

في دراسة في العام 2002 لمجموع 300 رياضي في جامعة اوهايو والمنشورة نتائجها في مجلة (General Dentistry) في عددها للشهر السادس والسابع وجد بأن ليس هنالك رابط بين المشروبات الرياضية وبين تآكل الأسنان (تتضمن عوامل تآكل الأسنان عوامل وراثية أو جزر حامضي أو قلة إنتاج العاب أو أطعمة عالية بالحوامض أو اضطراب التغذية مثل النهام) ومن خلال البحث المنشور لجامعة أوهايو فقد كان مستوى تآكل الأسنان عند الرياضيين ممن يستخدمون المشروبات الرياضية بطريقة اعتيادية بمعدل 36% ضد 40% ممن لا يتناولون المشروبات الرياضية معارضين فكرة أن الحموضة في المشروبات الرياضية تساهم في تآكل الأسنان على أن من المهم التفريق بين تسوس الأسنان (نخر الأسنان) وتآكل الأسنان فالتسوس يحدث كنتيجة لتأثير الحوامض التي تنتجها البكتريا في الفم والتي تخلق التجاويف تحت مينا السن والتي تعالج بالعناية المعروفة بالأسنان مثل استخدام الفرشاة لمرتين في اليوم أو استخدام الخيط الطبي وزيارة الطبيب المختص باستمرار وفي نهاية التعليق على الدراسة يقول الدكتور (Casamassimo) بأن لتآكل الأسنان أسباب عديدة وليس من الصحيح ربط مسبباتها لنوع واحد من الطعام أو المشروبات.

رابعا- هل الكربوهيدرات الكثيرة في المشروبات الرياضية أكثر نفعا

لقد أثبتت الابحاث العلمية الميدانية الكمية المثالية للكربوهيدرات في المشروبات الرياضية تكون 6% ومن النماذج المطابقة لهذه النسبة المتوازنة هو شراب الكاتوريد (Gatorade) المتوفر في الأسواق وهو معد بكمية كربوهيدرات تساعد على تحفيز امتصاص السوائل أما المشروبات الرياضية التي تحتوي على نسبة كربوهيدرات أعلى (8%) وما فوق فقد وجد بأنها تُبطئ من امتصاص السوائل

Craig A. Horswill, Ph.D. Principal Scientist, Gatorade Sports Science Institute

خامسا- ماذا يوجد في المشروبات الرياضية

A- الكربوهيدرات بنسبة 6% (14غرام/8 أونس) لطاقة ولامتصاص مثالي فالخليط المناسب يتضمن السكروز والجلوكوز والفركتوز والتوصية تكون بتجنب المشروبات التي تحتوي على الكثير من الفركتوز والتي يبطئ من امتصاص السوائل وتؤدي لإصابة المعدة بالانقباض

B- الصوديوم والذي يحفز امتصاص السوائل والرغبة بتناول السوائل والإبقاء على الرغبة في الشرب ويساعد الجسم للاحتفاظ بالماء ويحسن طعم السوائل مع ادخال متغير قبل وبعد المباراة بسوائل تحتوي على ملح أكثر.

C- تجنب الكربونات التي تسبب مشاكل للمعدة.

D- تجنب الكافيين الذي يسهل الجفاف.

David Lamb, Ph.D. FACSM, Professor Emeritus, The Ohio State University

6- لماذا يتناول الرياضيون المشروبات الرياضية

يتناول الرياضيون للمشروبات الرياضية للتعويض السريع للسوائل وما متحلل بها والتي يفقدها الجسم خلال التعرق كما أنها تزود العضلات النشطة بالطاقة علما ان ميكانيكية التعرق هي طريقة الجسم لتريد

نفسه ويكون الثمن لتلك العملية حالة الجفاف التي تصيبه مما يجعل شرب المشروبات الرياضية خلال النشاطات البدنية طريقة لتقليل الجفاف للصفء وهذا هو الحسن بالنسبة للرياضي الذي سيشعر بتحسن وبأداء جيد فالنشاطات الرياضية تزيد الحاجة لطاقة الكاربوهدرات والتي تجهزها بعض تلك المشروبات فتكون النتيجة مزاولة أطول وأصعب للتمارين الرياضية.