

# المكملات الغذائية بين المفيد والمضر

روحينا خليل الشخورة

يُطلق اسم المكملات الغذائية Dietary Supplements على مجموعة واسعة من المنتجات التي يتم تناولها لدعم الصحة وتكملة النظام الغذائي. وفي عصرنا هذا ازداد الإقبال على هذه المكملات، ولا سيّما تلك الخاصة بالرياضيين. أصبح تناولها ظاهرة منتشرة لدى هذه الفئة، وذلك لرغبتهم الشديدة في الحصول على جسم رياضي رشيق وتكوين بنية جسدية قوية ولياقة عالية تمكّنهم تحقيق الإنجازات. ولكن هل يُعتبر تناول المكملات الغذائية آمناً؟ وهل يمكن اعتبارها بديلاً عن الطعام أو بديلاً عن الأدوية في حالة المرض؟ وما هي مخاطر سوء أو فرط استخدامها؟

صُمّمت المكملات الغذائية لسدّ الفجوات المحتملة في النظام الغذائي، وتوفير الفيتامينات الأساسية والمعادن ومضادات الأكسدة أو غيرها من المواد المفيدة للجسم، والتي قد لا تكون متوافرة له من خلال النظام الغذائي المعتمد.

مع ذلك، من المهم ملاحظة أنّ المكملات لا ينبغي أن تحل مكان نظام غذائي متوازن بل يجب أن تكمله. وعلى هذا الأساس يوصى باستشارة اختصاصي رعاية صحية لتحديد الاحتياجات الفردية وضمان الاستخدام الآمن والمناسب للمكملات.

وترى اختصاصية التغذية نعم سنان أنّ المكملات الغذائية مفيدة للأفراد الذين لديهم احتياجات غذائية محددة أو يعانون نقصاً أو ظروفًا صحية معينة، أو يخضعون لقيود غذائية تجعل الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية من الطعام وحده أمرًا صعبًا.

من بين المجموعات التي قد تستفيد من المكملات، النساء الحوامل وكبار السن والنباتيون أو الأفراد المصابون بأمراض مزمنة، وأولئك الذين

نعم سنان



لا يتعرضون لأشعة الشمس بشكل كافٍ. ومع ذلك، تقول سنان: «من المهم التشاور مع خبير قبل البدء بأي نظام مكمل، كما يجب أن يكون الحفاظ على نظام غذائي متوازن ونمط حياة صحي دائمًا أساس تلبية المتطلبات الغذائية».

## أنواع المكملات الغذائية ووظائفها

المكملات الغذائية عدّة أنواع، منها الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والبروتينات والألياف ومضادات الأكسدة، وهي تأتي على عدّة أشكال كالأقراص والكبسولات والمساحيق التي تُضاف إلى الماء أو السوائل.

# ” لا ينبغي أن تحلّ المكملات الغذائية محلّ نظام غذائي متوازن بل يجب أن تكمله. وعلى هذا الأساس يوصى باستشارة اختصاصي رعاية صحية لتحديد الاحتياجات الفردية وضمن الاستخدام الآمن والمناسب للمكملات.“

وتوضح سنان أنّ الإنسان يحتاج إلى تناول الفيتامينات بكميات محدّدة، ويكون في الغالب مصدرها الرئيسي الطعام؛ وذلك لأنّ جسم الإنسان لا ينتجها بكميات كافية أو لا ينتجها على الإطلاق ولا يخزنها غالباً. وتختلف وظائف الفيتامينات باختلاف نوعها، كما تختلف الكميات التي يحتاج إليها الجسم من كل نوع، وتعدّ من أهم العناصر الضرورية لعمليات الأيض Metabolism في جسم الإنسان. وإذا لم تؤخذ بكميات كافية فقد يؤدي نقصها إلى حدوث بعض الحالات المرضية، ولكن يجب عدم استخدامها من دون استشارة الطبيب لا سيّما عند إعطائها للأطفال.

أمّا المعادن، فتعدّ من العناصر الأساسية المهمة في بناء هيكل الجسم وبعض الوظائف الأخرى، إذ يحتاج جسم الإنسان إلى المعادن لبناء أسنان وعظام سليمة والحفاظ عليها. وتساعد المعادن أيضاً في حمل الإشارات العصبية من الدماغ وإليه، وفي نقل الأوكسجين إلى الخلايا، وتنظيم مستويات السكر في الدم، والحفاظ على صحة جهاز المناعة. ويجب تناول الأطعمة المتنوعة ليستطيع الجسم الحصول على المعادن الضرورية.

يتمّ أيضاً اللجوء إلى المكملات الغذائية لأغراض تجميلية. على سبيل المثال، تُستخدم المكملات الغذائية في تحسين وزيادة جمالية الجلد والشعر والأظافر، إذ تبيّن أنّها قد تزيد سماكة الشعر وقوته ومعدل نموه، وتزيد رطوبة الجلد ومرونته، وتقلّل حب الشباب والتهابات الجلد، كما تقلل هشاشة الأظافر وتلوّنها وتزيد قوتها ومعدل نموها، بالإضافة إلى مكافحة علامات الشيخوخة وتقدم العمر. وتستخدم هذه المكملات أيضاً كمضادات أكسدة ومضادات التهابات ولتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية ووظائف الدماغ وصحته وإنتاج الطاقة في الجسم.

## حاجات الرياضيين

يحتاج الرياضيون أكثر من سواهم للطاقة بسبب ما يبذلونه من جهود بدنية، فيلجأون إلى المكملات الغذائية لزيادة الكتلة العضلية لديهم وللوصول إلى أداء رياضي أفضل. ومن أبرز تلك المكملات وفق سنان، البروتينات الموجودة بشكل خاص في مصّل اللبن الذي يميّز

بسرعة هضمه وامتصاصه داخل الجهاز الهضمي، وبقدرته على تحفيز تكوين وصنع البروتينات الرئيسية الموجودة في العضلات. فمصّل اللبن بجميع أصنافه يوفر مستويات عالية من الأحماض الأمينية الأساسية ذات السلسلة المتفرّعة، بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات والمعادن. ويُنصح بتناول هذه المكملات الغذائية بعد أداء التمرين الرياضي، ما يزيد معدل تصنيع البروتين ويقلل معدل عمليات هدمه (Catabolism)، خصوصاً عندما تكون المصادر الطبيعية المطلوبة للبروتين غير متوافرة لدى الرياضي، سواء كان ذلك بداعي السفر أو بسبب ممارسة التمارين لساعات طويلة ومتواصلة...

بدوره، يُعد الكرياتين مصدراً للطاقة السريعة ولبناء الكتلة العضلية عندما يقترن تناوله مع القيام بتدريبات القوة المكثفة. وتشير سنان أيضاً إلى عديد من المكملات الغذائية التي يمكن للرياضيين تناولها، مثل مضادات الأكسدة، والفيتامين C والكافيين، والكاربوهيدرات، والإلكتروليت التي يتناولها خصوصاً العدّاؤون.



## ”المكملات الغذائية مفيدة للأفراد الذين لديهم احتياجات غذائية محددة أو يعانون نقصًا أو ظروفًا صحية معينة، أو يخضعون لقيود غذائية تجعل الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية من الطعام وحده أمرًا صعبًا.“

أيضًا، يوصى دائمًا بالتحقق من مكونات المنتج قبل البدء باستخدامه وذلك للتأكد من عدم وجود أي من المكونات التي قد تسبب حساسية للفرد، أو قد تتفاعل مع الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولها، أو قد يمنع من استخدامها بسبب حالته الصحية.

### لا بدّ من التمييز...

لا بدّ من التمييز بين المكملات الغذائية والبروتينات من جهة، والمنشطات الستيرويدية الابتنائية (Anabolic Steroids)، والمركبات المحفزة للهرمونات، وغيرها من المواد والمركبات الضارة التي قد يتناولها الرياضيون من جهة أخرى، إذ إنها منتجات غير قانونية ومحظورة دوليًا، وهي غير صحية رغم قدرتها على تعزيز أداء الفرد، بحيث يمكن أن تسبب العديد من الآثار الجانبية الخطيرة.

### معايير ضرورية

تنصح سنان بضرورة تناول هذه المكملات عبر متابعة دقيقة من الاختصاصيين ووفق جرعات محددة. إذ قد يؤدي تناولها بطريقة عشوائية إلى حدوث آثار جانبية غير متوقعة، خصوصًا عند تناول منتج جديد، أو استخدام بعض المنتجات المغشوشة وغير الخاضعة للرقابة. ومن الأعراض الجانبية جفاف الجسم أو الصداع والغثيان وارتفاع ضغط الدم والإصابة بالالتهابات الجرثومية، كما أنّه من الممكن حصول ضرر في الجهاز الهضمي والكبد وصولًا إلى إحداث الفشل الكلوي وتسمّم في الدم...

أخيرًا، تُشير سنان إلى أنّه وبشكل عام لا يحتاج الفرد لتناول المكملات إذا اتّبع نظامًا غذائيًا صحيًا وممارس الرياضة بشكل دوريّ. مع ذلك، إذا احتاج الأمر لتناول إحداها فيجب البحث عن منتج مضمون الجودة والسلامة كتلك المنتجات التي خضعت للفحص والاختبار حسب المعايير التابعة لجهات رسمية.



# منعرف طعمة تمك

