

المستخلص العربي

"تأثير التعديلات الغذائية على أداء الرياضيين و حالتهم الغذائية."

سالم علي سالم علي - رسالة دكتوراه (٢٠٠١).
قسم التغذية و علوم الأطعمة - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان.

كان الهدف من هذه الدراسة هو: تقييم الحالة الغذائية للرياضيين بنادي الشمس الرياضي بالقاهرة ، و التعرف على العلاقة بين الحالة الغذائية للرياضيين و أدائهم الرياضي، و بحث تأثير بعض التعديلات الغذائية على أداء الرياضيين و الحالة الصحية لهم. وشملت الدراسة عينة مكونة من ٦٠ رياضياً ، و قد قسمت العينة إلى مجموعتين تبعاً لنوع الرياضة الذين يمارسونها: مجموعة الرياضة اللا هوائية (عدو المسافات القصيرة) و شملت ٣٠ لاعباً و مجموعة الرياضة الهوائية (عدو المسافات الطويلة) و شملت ٣٠ لاعباً ، و تم جمع البيانات المتعلقة بعدة قياسات في كل مجموعة قبل و بعد الانتهاء من تطبيق التعديلات الغذائية اللازمة، و هذه القياسات تضمنت: دراسات غذائية، المقاييس الجسمانية للرياضيين، كما أخذت عينات الدم لتقدير نسبة تركيز الهيموجلوبين و الهيماتوكريت في الدم، و تم إجراء اختبار الكفاءة البدنية للرياضيين. و أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: بالنسبة للحالة الغذائية للرياضيين قبل إجراء التعديلات الغذائية دلت النتائج على وجود نقص حاد في المتناول من بعض الفيتامينات و الأملاح المعدنية الهامة في كلا المجموعتان ، المتناول اليومي من السرعات الحرارية لكلا المجموعتان بالمقارنة بالتوصيات الحديثة والخاصة بالرياضيين كان اقل من الموصى به. و كانت اغلب المقاييس الجسمانية اقل من المعدل الطبيعي بالنسبة للسن في لاعبي المجموعتان . وجد أن نسبة تركيز الهيموجلوبين و الهيماتوكريت بالدم كانت منخفضة بالمقارنة مع القيم المرجعية في كلا المجموعتان. أظهرت نتائج مقارنة الحالة الغذائية للرياضيين قبل و بعد تطبيق التعديلات الغذائية أن تلك التعديلات كان لها اثر إيجابيا على الحالة الغذائية حيث وجدت زيادة معنوية في المتناول اليومي من السرعات الحرارية و البروتين و الدهون في مجموعة لاعبي عدو المسافات الطويلة. وجد ارتفاع ذو دلالة إحصائية في المتناول من فيتامين ب ١ في كلتا المجموعتان ارتفع المتناول من الماغنسيوم و النحاس ارتفاعا معنويا في مجموعة لاعبي عدو المسافات القصيرة ، بينما كانت الزيادة معنوية في المتناول من البوتاسيوم و الحديد من أطعمة حيوانية و الزنك و الفسفور في مجموعة لاعبي عدو المسافات الطويلة ، و ارتفع المتناول من الحديد ارتفاعا ذو دلالة إحصائية مرتفعة في مجموعة لاعبي عدو المسافات الطويلة. و أظهرت نتائج اختبار الكفاءة البدنية حدوث ارتفاع معنوي في مجموعة لاعبي عدو المسافات القصيرة، بينما كانت الزيادة معنوية في نسبة الهيماتوكريت بالدم في مجموعة لاعبي عدو المسافات الطويلة. كانت نتائج اختبار الكفاءة البدنية في ارتباط إيجابي معنوي مع المتناول من العناصر الغذائية وكانت نسبة الهيموجلوبين و الهيماتوكريت في ارتباط إيجابي معنوي مع المتناول من العناصر الغذائية .

الكلمات المفتاحية : تغذية الرياضيين – التعديلات الغذائية – الهيموجلوبين – الهيماتوكريت – المقاييس الجسمانية- اختبار الكفاءة البدنية.