

استنكرت غياب الرقابة على الأندية الرياضية

تتيانا الكور: المنشطات تصيب الفتيات بأعراض ذكورية!

عمان - تهاني حلمي

يرتكب الرياضيون أخطاء كثيرة تتعلق بنظامهم الغذائي الرياضي، بسبب المعلومات الترويجية غير الصحيحة التي تشجعهم على تناول حبوب بديلة عن الغذاء تمدهم بالطاقة في أثناء التدريب، وتحافظ على أوزانهم بذات الوقت!

مما لا شك فيه أن الغذاء المتوازن يحقق تغذية مناسبة للرياضيين، ويلبي جميع الاحتياجات الغذائية، ويسمح بتنظيم مستوى الطاقة أو التوازن الغذائي لتحقيق التغييرات في كتلة الجسم العضلية ودهون الجسم أو النمو، ولهذا فإن الاعتماد على المعتقدات الخاطئة أو نصائح بعض المدربين الرياضيين الذين يفتقرون في أغلب الأحيان إلى المعلومات الغذائية الكافية التي تستند إلى الأدلة والتوصيات العلمية الصحيحة، قد يؤدي إلى تناول الرياضيين طعاماً لا يوفر لهم الطاقة ويسبب الاضطرابات الهرمونية واضطراب التمثيل الغذائي ويؤدي أجهزة المناعة وصحة العظام. هذا ما تؤكدته المتخصصة في تغذية الرياضيين تتيانا الكور، وتكمل: للأسف لا توجد جهات رقابية دقيقة على الأندية الرياضية.

وتقصد تتيانا في حديثها الرياضيين الذين يمارسون الألعاب التنافسية والمشاركين في فرق رياضية، وهؤلاء أعدادهم في ازدياد في الأردن وقطر