

مقدمة

قال الفيلسوف اليوناني سقراط :

(**ثمة شيء واحد حسن هو المعرفة ،**

وشيء واحد رديء هو الجمل)

إن الذي دفعني لكتابة هذا الكتاب هو إحساسي بلهفة العديد من لاعبي بناء الأجسام لمعرفة أي شيء عن المكملات الغذائية للاستفادة منها في بناء أجسامهم .

فقد تسلمت العديد من الرسائل والتليفونات التي يسأل فيها أصحابها عن المكملات الغذائية ما هي ؟ متى نتناولها ؟ وكيف نتناولها ؟ ما الجرعة ؟ صباحاً أم مساء ؟ وهل هي بديل للمنشطات ؟ ما هي النصائح لكل مكمل غذائي ؟

ستعيش معي بإذن الله لتعرف كيف تعيش حياتك مع المكملات الغذائية من خلال (خطة الـ ٢٤ ساعة).... وأرجو من الله عز وجل أن أكون قد أجبت عن هذه الأسئلة وأكثر ، متمنياً التوفيق لكل من يقتنى هذا الكتاب ولكل اللاعبين .

ك / خالد ميكل

تمهيد

أثارت المكملات الغذائية الجدل ما بين فئة تؤيدها وفئة ترفضها ، الراضون يشبهونها بالمنشطات ، والمؤيدون يقولون أنها تكمل الغذاء الناقص وأنها ليست ضارة إلا إذا زادت نسبتها مثلها في ذلك مثل الطعام الزائد .

في الحقيقة أن معظم الناس لا يأكلون العناصر الغذائية الأساسية بشكل كافي ، بالإضافة إلى تقنيات الزراعة الحديثة سرقت المواد الغذائية الطبيعية من التربة ، عكس الماضي التي كانت فيه المحاصيل تنمو على الكميات القليلة من هذه المغذيات .

الآن تنمو الزراعات باستخدام المبيدات الحشرية كي تنمو بسرعة مع تكلفة بسيطة للتربة النتجة النهائية ألوان كثيرة من الخضروات والفاكهة الناقصة التغذية (وعديمة الطعم) في الغالب أيضاً لأهمية عنصر التغذية في حياة الرياضي بصفة عامة وللاعب بناء الأجسام بصفة خاصة ، فقد أشارت العديد من المجالات التي تهتم برياضة بناء الأجسام ورفع الأثقال وألعاب القوى وكذلك النشرات العلمية لكل من الاتحاد الدولي لبناء الأجسام والاتحاد الدولي لرفع الأثقال والاتحاد الدولي لألعاب القوى تناول الفرد الرياضي كميات إضافية من البروتينات على أي شكل من الأشكال (أقرص - كبسولات - مساحيق - سائل - شيكولاته - وغير ذلك) بجانب التغذية الطبيعية وذلك بهدف رفع مستوى الأداء الرياضي وتحقيق الإنجازات .

