

المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية

أ. سوّدد فؤاد الألوّسي





المنشطات الرياضية

و

المكملات الغذائية



جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

0095506

رقم الجرد: سؤدد فؤاد الآلوسي

تأليف

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم: 79.615.241/الأ

next.

دار أسامة للنشر والتوزيع



عمان - الأردن

الفهرس

٢	الفهرس.
١٧	المقدمة .

الفصل الأول

٢١	ما هي المكملات وكيف تعمل
٢٢	فما هي المكملات

الفصل الثاني

٢٧	المكملات العشر الأكثر تداولاً في بناء الأجسام (مجرية ومثبتة).....
٢٨	الكرياتين (كرياتين مونوهيدرات مع الكربوهيدرات)
٢٩	قصة الكرياتين
٣٠	ما هو الكرياتين
٣٢	علم الكرياتين
٣٣	كيف يحفز الكرياتين زيادة حجم العضل والقوة
٣٤	تكبير (خلايا العضلة) يزيد من النمو العضلي
٣٧	هل الكرياتين آمن في الاستخدام
٣٧	هل يحتاج الكرياتين إلى استخدامه في دورات
٣٩	خلاصة
٤٠	بروتين مصل الحليب - نجم بناء الأجسام.
٤١	أي أنواع البروتين أفضل
٤٢	متى وكيف نستخدم بروتين مصل الحليب
٤٢	متى نتناول البروتين
٤٤	مكمل الـ HMB
٤٤	ما هو الـ HMB
٤٥	نتائج بعض الدراسات المهمة.



٤٨	كيف يعمل الـ HMB
٤٩	هل الـ HMB آمن
٤٩	كيف يستخدم الـ HMB
٥٠	الحذر من الـ HMB المزيّف!
٥١	الكافيين / الأفيونيين والمنتجات العشبية الأخرى الحارقة للدهون
٥٢	البداية مع الحمية والتمرين
٥٢	حارقَات الدهن
٥٣	كيف تعمل هذه المواد
٥٤	مكملات ما بعد التدريب (بروتين + كربوهيدرات)
٥٧	الغلّتامين (Glutamine) الحامض الأميني الأكثر أهمية
٥٨	من أين يأتي الغلّتامين
٥٩	مبدأ حفظ الغلّتامين
٦٠	كم نحتاج من الغلّتامين
٦١	مضادات الأكسدة
٦٢	ما هي مضادات الأكسدة
٦٣	أفضل أنواع مضادات الأكسدة
٦٦	الفيّتامينات والأملاح
٦٧	Meal-Replacement Powders السريع
٦٨	فهم أفضل للمشكلة
٧٢	الأحماض الدهنية الأساسية EFA
٧٤	ما هي فوائد الأحماض الدهنية الأساسية EFA
٧٥	مكملات الـ EFA

الفصل الثالث

٧٧	المكملات غير الناجحة
٧٨	منتجات لا تحتوي على ما تدعيه أسماؤها
٨٠	معززات الكرياتين



٨٢	Weight- Gainers	مستحضرات زيادة الوزن العالية بالسعرات
٨٤	Homeopathic	مستحضرات المعالجة المثالية
٨٥		مكملات الطيف الواسع من الأحماض الأمينية
٨٦		المكملات التي تحتوي على عينات من كل شيء
٨٦		المكملات التي لا تعمل فعلاً
٩٠	Neonatal Glandular Extracts	خلاصة الغدد من الأجنة أو المواليد الجدد
٩١	Orchic Testosterone Extract	خلاصة الغدد
٩١	Digestive Enzymes	الأنزيمات الهاضمة
٩٢	Sublingual Aminoacid	الأحماض الأمينية تحت اللسان
٩٢		خلاصة الكبد المجفف
٩٣	Medium-Chain Triglycerides (MCT)	التريفلسيدات المتوسطة السلسلة
٩٣	Gamma Oryzanol Ferulic Acid	حامض
٩٤	Pantocrine	البانتوكراين
٩٤	Ecdysterone	هرمون
٩٤	Dong Chong	دونغ جونغ
٩٥	Smilaxofficianalis	
٩٥	Shark Cartilage	غضروف القرش
٩٦	Inosine	أنوسين
٩٦	Dibencozide	دايبينكوزيد
٩٧	Exsativa	أكسستيفا
٩٧	Q10	الأنزيم

الفصل الرابع

٩٩	العالم السحري الواسع
١٠٠	الفيتامينات والمعادن، ما هي وماذا تفعل
١٠٠	ما هي الفيتامينات والمعادن
١٠٣	الفيتامينات



١٠٤	فيتامين A
١٠٥	فيتامين C
١٠٦	فيتامين D
١٠٧	فيتامين E
١٠٨	فيتامين K
١٠٨	فيتامين ب ١ الثيامين Thiamin
١٠٩	فيتامين ب ١٢ رايبو فلافين Riboflavin
١١٠	فيتامين ب ٣ نياسين Niacin
١١١	فيتامين ب ٥ Pantothenicacid
١١٢	فيتامين ب ٦ بيريدوكسين Pyridoxine
١١٢	فيتامين ب ١٢
١١٣	بيوتين Biotin
١١٤	حمض الفوليك Falate
١١٥	الأملاح والمعادن.
١١٥	البورون BORON
١١٥	الكالسيوم.
١١٧	الكروم Chromium
١١٩	النحاس Copper
١٢٠	اليود Iodine
١٢٠	الحديد.
١٢٢	المنغنيز Manganese
١٢٣	المغنيسيوم.
١٢٤	الموليبدينوم Molybdenum
١٢٥	الصوديوم.
١٢٦	البوتاسيوم.
١٢٨	السيلينيوم Selenium
١٢٩	السيليكون.



١٢٩	الفناديوم Vanadium
١٣٠	الزنك
١٣١	الخلاصة

الفصل الخامس

١٣٣ حقائق حول مكملات الأعشاب

١٣٤	ما هي الأعشاب
١٣٥	تأكد من تناول (العشبة) القياسية
١٣٦	الجنسنغ Ginseng
١٣٦	الجنسنغ الهندي Indian Ginseng
١٣٦	الجنسنغ الأمريكي
١٣٧	الجنسنغ الكوري Korean Ginseng
١٣٧	جنسنغ سيبيريا Siberain Ginseng
١٣٧	الجيرانيوم Geranium
١٣٨	خلاصة بذور العنب Grape Seed
١٣٨	التوت البري Cranberry
١٣٩	يوهيمي Yohibe
١٤٠	الكرم Turmeric
١٤١	الهندباء البرية الدانديلون Dandelion
١٤٣	غورانا Guarana
١٤٤	لحاء الصفصاف الأبيض White Willow Park
١٤٥	الأفيدرا
١٤٧	Silymarin أو يسمى شوك الحليب Milk Thistle
١٤٧	نبات الفشاغ Smilax Officianalis
١٤٨	الفلافونيدات Flavonoids
١٤٩	بيتا سيتوستيرول Beta- Sitosterol
١٤٩	جنكوبالوبا Ginkgo Biloba

١٥٠ Saw Palmetto

١٥١ Mexican Yam اليام

الفصل السادس

١٥٣ **الأحماض الأمينية**

١٥٤ وحدات بناء البروتين والعضلات .

١٥٤ ما هي الأحماض الأمينية .

١٥٥ الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية

١٥٦ ماذا يحصل للأحماض الأمينية في الجسم .

١٥٨ Free- Form Amino Acids الأحماض الأمينية الحرة

١٥٨ الأحماض الأمينية الأساسية .

١٥٨ Methionine ميثونين

١٥٩ Phenylalanine الفينيلالانين

١٦٠ Threonine ثريونين

١٦٠ Tryptophan ترايبتوفان

١٦١ Valine فالين

١٦٢ Isoleucine أيسوليوسين

١٦٢ Leucine ليوسين

١٦٣ Lysine ليسين

١٦٣ الأحماض الأمينية (الأساسية) في ظروف معينة

١٦٣ Glutamine الغلتامين

١٦٤ Alanine الانين

١٦٥ Taurine تاورين

١٦٦ Arginine أرجانين

١٦٦ الأحماض الأمينية غير الأساسية.

١٦٦ Ornithine اورنيثين

١٦٧ Carnitine كارنيتين



١٦٨	Tyrosine	تايروسين
١٦٨	Glycine	غلايسين
١٦٩	GABA) Gama- Aminobutyric Acid)	حامض غاما - أمينو بوتريك
١٦٩	Hstidine	هستدين
١٧٠	Cysteine & Cystine	سيستين وكايسيتين
١٧٠	Proline	برولانين
١٧٠	Asparagine & Aspartic Acid	حامض الأسبارتيك وأسباراجين
١٧٠	Citrulline	سترولاين
١٧٠	Serine	سيرين

الفصل السابع

١٧١	مكملات متنوعة ذات تطبيقات محتملة في الرياضة	
١٧٢	Melatonin	ميلاتونين
١٧٣	ALC	استيل كارنتين
١٧٣	Conjugated Linoleic Acid (CLA)	حامض
١٧٥	Glycerol	غليسيرول
١٧٦	HCA Hydroxy Citric Acid	حامض هايدروكسي ستريك
١٧٦	Chitosan	جيتوسان
١٧٧	Yeast	خميرة البيرة
١٧٧	HTP-5	خامس هايدروكسي ترايبتوفان
١٧٨	Glucosamine	كلوكوسامين
١٧٩	Phosphatidyl Serine (PS)	
١٨٠	Alpha - Ketoglutarate (AKG)	
١٨٠	Phosphates	الفوسفات
١٨١		بروتين فول الصويا
١٨٢	GSH)	غلثاثايون
١٨٣	Cyolo Histidyl - Proline (CHP)	مركب

الفصل الحادي عشر

٢٤٩	المكملات الحارقة للدهون
٢٥٠	الكافيين
٢٥٠	كابسيسين
٢٥١	HCA
٢٥١	الشاي الأخضر
٢٥١	حامض دوكوسيهكسانويك
٢٥٢	بيتا الألانين
٢٥٣	فيتامين د D
٢٥٤	المغنيسيوم
٢٥٤	أفود يامين
٢٥٥	سينيفرين
٢٥٥	فورسكولين
٢٥٥	حامض اللينولييك
٢٥٦	جلوكونان
٢٥٧	خامس هيدروكسي ترايتوفان
٢٥٧	كيف تكون ترسانتك من المكملات الحارقة للدهون

الفصل الثاني عشر

٢٥٩	المنشطات والستيرويدات البنائية
٢٦٥	إذا ما هي هذه الستيرويدات البنائية
٢٦٨	إورابولين Orabolin
٢٦٩	بريموبولان أو Methenolone
٢٧٠	بارابولان Parabolon
٢٧٠	داينابول Dianabol
٢٧١	ترينبولون Trenbolone



٢٧٢	تي اتش جي T H G
٢٧٢	التستوستيرون
٢٧٤	ماسترون Masteron
٢٧٥	ميثانديريول Methandriol
٢٧٥	ميسترلون Mesterolone
٢٧٦	ناندرولون Nandrolone
٢٧٨	ستانوزول Stanozol
٢٧٩	سيستانون
٢٨٠	ريتبول Retabol
٢٨١	أندرال Anadrall

الفصل الثالث عشر

٢٨٣	كيف تضع أولوياتك في تناول المكملات
٢٨٦	المكملات الأساسية (قاعدة الهرم)
٢٨٧	المكملات التي تحسن الصحة والأداء
٢٨٨	مضادات الأكسدة
٢٨٩	الكرياتين
٢٨٩	قمة الهرم

الفصل الرابع عشر

٢٩١	كيف تستخدم مكملات بناء الأجسام وكيف تضاعف تأثيرها
-----	---

الفصل الخامس عشر

٣٠٧	كيف تمنع الإجهاد من خلال التغذية الملائمة للحصول على أفضل النتائج
٣٠٩	معدل البروتين
٣١٠	تناول الماء
٣١١	الكربوهيدرات المركبة



٣١٢	معدل السرعات
٣١٢	تكرار الوجبات
٣١٣	توازن الوجبات
٣١٤	أنماط النوم المضطربة
٣١٤	الفيتامينات والأملاح والمواد المساعدة الأخرى

الفصل السادس عشر

٣١٥	نظام تعزيز العمليات البنائية الغذائي
٣٢٧	نظرية ميلوارد حول تمدد الأنسجة العضلية

الفصل السابع عشر

٣٣٣	أسئلة شائعة عن المكملات الغذائية
-----	--

الفصل الثامن عشر

٣٤٧	نباتات مفيدة للصحة!
٣٤٨	الحلبة Fenugreek
٣٤٩	حبة البركة أو الحبة السوداء
٣٥٠	الشاي الأخضر Green Tea
٣٥٢	لب القمح
٣٥٣	خلاصة الكاكاو Chocamine
٣٥٤	معجم بالمصطلحات الواردة في الكتاب
٣٨١	المصادر والمراجع