



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



البروتينات والهرمونات البنائية (الستيرويدية)

Proteins and Steroid Hormones

الهرمونات

مواد كيميائية طبيعية يتم إفرازها بواسطة الغدد الصماء أو الأعضاء في الجسم لتنظيم وظائف الجسم وتتحكم فيها.

الهرمونات البنائية المنشطات:



- يعد هذا النوع من المكملات البنائي وذلك لأنها تقوم بزيادة حجم العضلات وبالتالي يزيد حجم الجسم.
- يجب استعمال هذه الستيرويدات البنائية تحت استشارة الطبيب.
- تُصنع بعض المكملات الستيرويدية من مصادر حيوانية تكون مشابهة للستيرويدات البشرية لكنها غير نقية.

أضرار الهرمونات البنائية

أضرار جسدية ونفسية مثل:

جلطات الدم

الصلع أو تساقط
الشعر

ظهور حب
الشباب

ارتفاع ضغط
الدم
والكوليسترول

سلوك عدواني

أمراض القلب



جنون الارتياب
والهلوسة

اكتئاب



أضرارها على النساء:

- ظهور شعر في الوجه والجسم.
- عمق الصوت.
- تضخم في الأعضاء التناسلية.



أضرارها على الرجال:

- تضخم الثدي.
- تقلص الأعضاء التناسلية.
- تقلل كمية الحيوانات المنوية.



ما هي البروتينات؟

- البروتين عنصر مهم في بناء خلايا الجسم وترميمها وفي بناء العضلات.
- يدخل البروتين في تكوين الهرمونات والأنزيمات والأجسام المضادة في الجسم.



- يعتبر تناول البروتينات بشكل كافٍ **مهم** جداً لدى الرياضيين خاصة لبناء العضلات.

ما هي المكملات البروتينية؟

- مكمل غذائي خارج نطاق الطعام الاعتيادي.
- تتوفر المكملات البروتينية على هيئة:

أقراص




بودرة



- تصنع المكملات البروتينية من مصادر حيوانية أو نباتية.

العوامل التي تؤثر في احتياج البروتين:

- أثناء مرحلة النمو وعند النساء الحوامل.
- أثناء إتباع النظام الغذائي النباتي 
- في حالات الحروق البليغة والعمليات الجراحية.
- في حال زيادة النشاط البدني.

موانع استخدام مكملات البروتين:

- **يمنع** استخدام المكمل البروتيني لمن لديه حساسية منه أو من إحدى مكونات التصنيع.
- **يمنع** استخدام المكمل البروتيني لمرضى الكلى أو الكبد.
- **يمنع** استخدام المكمل البروتيني لمرضى النقرس.
- **يمنع** استخدام المكمل البروتيني مع المضادات الحيوية أو أدوية هشاشة العظام.
- **يمنع** استعمالها للأطفال.



نقاط يجب تذكرها أثناء تناول مكملات البروتينات:

- يزداد حاجة الجسم للبروتينات والكربوهيدرات مع ازدياد النشاط البدني.
- يجب تناول كميات كافية من البروتينات الطبيعية وذلك لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم.
- تجب استشارة الطبيب قبل استخدام مكملات البروتينات.
- يجب الالتزام بإرشادات أخصائي التغذية عند بدء استخدام المكملات البروتينية.
- يجب الاعتماد على النشاط البدني المناسب والسعرات الحرارية الكافية لزيادة كتلة وقوة العضلات بدلا من المكملات البروتينية.
- لا تؤثر على خصوبة الرجال.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الصيدليات الداخلية



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM2.19.000866

