

## هل يحسن تناول مكمل الكرياتين من الأداء البدني؟

في معظم الحالات تكون العضلة لديها كفايتها من الكرياتين، غير أن من قد يحتاج لمكمل الكرياتين هو من يتناول طعاماً نباتياً أو رياضي محترف يبذل جهداً عالياً في رياضات السرعة أو رفع الأثقال. ويعتقد أن الكرياتين يزيد من القوة العضلية نتيجة زيادة توفير مصدر الطاقة السريع المتمثل في فوسفات الكرياتين، مما يجعل الشخص يتدرب بقوة وبالتالي يزيد من بناء العضلة. وللمعلومية فنظام الطاقة الفوسفاتي يعيد بناء نفسه، فالفوسفات ينفصل من مركب فوسفات الكرياتين ويعطي طاقة لإعادة شحن ADP (أدينوسين ثنائي الفوسفات) ليصبح ثلاثي الفوسفات ويمكن إعادة اتحاد الفوسفات بالكرياتين من خلال توفير طاقة من المصدر اللاهوائي المتمثل في تحلل الجليكوجين والجلوكوز لا هوائياً، أو من مصادر الطاقة الهوائية، تبعاً لشدة الجهد البدني.

ومن المؤكد أن تناول مكمل الكرياتين لن يفيد الشخص في رياضات تدوم لأكثر من 30-40 ثانية أو أكثر، كرياضات التحمل، لأن أنظمة الطاقة الرئيسية هنا مختلفة عن رياضات السرعة. كما يؤثر تناول الكرياتين سلباً على الأداء البدني في الرياضات التحملية لأنه يقود إلى زيادة الوزن من خلال احتباس السوائل في الجسم. ويتناول رياضي بناء الاجسام مكمل الكرياتين لأنه يحبس الماء في العضلة فيبدو حجمها أكبر.

وبالنسبة للجرعة، فبعض الدراسات استخدمت جرعات عالية في البداية (في حدود 20-25 جم) ثم يليها جرعات يومية صغيرة من 2-5 جرامات. لكن يعتقد أنه يمكن تحقيق الغرض نفسه بتناول جرعات في حدود 3 جرامات لمدة 4 أسابيع. وهناك بالطبع حدود لتشبع العضلة بالكرياتين، مما يعني عدم ضرورة تناول جرعات عالية ولفترة طويلة. بل أن الجرعات العالية ترهق الكلى وقد يكون فيها خطورة على الصحة. ويُنصح بعدم تناول مكمل الكرياتين لمن لديه مشكلة في الكلى أو لديه داء السكري أو من هم صغار في السن.