

## اثر الدعم بالحديد على حالة الحديد بالجسم ومعدل استهلاك الاكسجين في عدائي التحمل المصريين.

سالم علي سالم<sup>1</sup>، محمد عبد الرؤوف دياب<sup>2</sup> و داليا رفعت حسن<sup>1</sup>

<sup>1</sup> كلية التربية النوعية. جامعة الفيوم. مصر.  
<sup>2</sup> كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة. مصر.

### المستخلص العربي

الانيميا من اهم مشاكل الصحة العامة في سكان مصر، والرياضيين خاصة في العاب التحمل هم اكثر عرضة لزيادة مخاطر نقص الحديد بالجسم وزيادة احتمالات تعرضهم الى النتائج السلبية لنقص الحديد على ادائهم الرياضي وذلك بسبب زيادة احتياجاتهم الغذائية الى الحديد ونقص المتناول منه. لذا هدفت الدراسة الحالية الى تقييم المتناول اليومي من الحديد بالغذاء وتقييم الحالة الكلية للحديد بالدم في عدائي التحمل الذكور، ودراسة اثر الدعم بالحديد لمدة ستة اسابيع على الحالة الكلية للحديد في العدائين وعلى ادائهم البدني. تم اختيار 12 عداء تحمل من الذكور (متوسط اعمارهم  $27 \pm 5.22$  عام) وتم اخذ القياسات لهم قبل بداية الدراسة (المتناول اليومي من العناصر الغذائية، وزن الجسم، الطول، ومؤشر كتلة الجسم). وبدأ افراد العينة في تناول تدعيمات الحديد فورا بعد اجراء تحليلات الدم والاداء الرياضي القلبية والتي تم اعادة اجرائها بعد ستة اسابيع من الدعم بالحديد. اظهرت نتائج الدراسة ان متوسط التناول اليومي للعناصر الغذائية في عدائي التحمل كان متماشيا مع التوصيات الغذائية للبالغين الذكور ولكن المتناول من فيتامين ج والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم كان اقل من التوصيات. وقبل الدعم بالحديد قدرت مستويات الهيموجلوبين بالدم  $13.83 \pm 0.19$  g/dl, نسبة الهيماتوكريت الدم  $41.97 \pm 0.69\%$  و الفيريتين بالمصل  $118.9 \pm 2.33$  ng/ml وبلغ مستوى الحديد بالمصل  $98.24 \pm 3.60$  µg/dl. ارتفع معنويا ( $P \leq 0.01$ ) مستوى الفيريتين وكذلك مستوى الحديد بالمصل ( $P \leq 0.05$ ) بعد الدعم بالحديد لمدة ستة اسابيع، كما اظهرت قياسات الاداء الرياضي للعدائين عن ارتفاع معنوي ( $P \leq 0.01$ ) في معدل استهلاك الاكسجين وكذلك حدوث انخفاض معنوي ( $P \leq 0.05$ ) في مؤشر التعب بعد الدعم بالحديد. لذا فان الدعم بالحديد لرياضي التحمل لايحسن فقط من حالة الحديد بالجسم ومن مستويات الحديد بالدم ولكن يحسن ايضا من الاداء الرياضي كما وضح من ارتفاع معدل استهلاك الاكسجين وانخفاض مؤشر التعب، وتوصي الدراسة بعمل برامج لرياضي التحمل تهدف الى زيادة الوعي الغذائي.

الكلمات المفتاحية: عدائي التحمل- المتناول اليومي من العناصر الغذائية- الهيموجلوبين- الهيماتوكريت- الفيريتين - الحديد- معدل استهلاك الاكسجين- مؤشر التعب.