

تقليل مخاطر المكملات الغذائية

- لا يوجد مكمل غذائي آمن بنسبة 100%.
- معظم المكملات الغذائية تعتبر غير آمنة، نسبة لتلوثها بمواد محظورة مثل المنشطات.
- هناك عدد قليل من المكملات الغذائية ذات الفعالية المدعومة علمياً مثل: التتيرات، وبيتا ألانين، والكرياتين، وبيكربونات الصوديوم، والكافيين.

اتبع الاستراتيجية التالية لتقليل المخاطر الناتجة عن استخدام المكملات الغذائية:

لا. لا تستخدم المكمل الغذائي.
تحقق مع أخصائي التغذية الرياضية



هل المكمل الغذائي موصى به من قبل أخصائي التغذية الرياضية أو الطبيب؟



لا. لا تستخدم المكمل الغذائي.
تحقق مع أخصائي التغذية الرياضية



هل أنت متأكد من أن المكمل الغذائي سيؤثر بشكل إيجابي على أدائك أو تعافيك؟



لا. لا تستخدم المكمل الغذائي.



هل يمكنك تحديد أحد هذه الشعارات على ملصق المكمل الغذائي؟



لا. لا تستخدم المكمل الغذائي.
تحقق مع أخصائي التغذية الرياضية



هل يحتوي المكمل الغذائي على رقم دفعة؟
هل يمكنك تحديد نفس رقم الدفعة وتاريخ انتهاء الصلاحية على موقع الشعار السابق؟



إذا أجريت جميع الفحوصات السابقة، فيمكنك استهلاك المكمل الغذائي وفقاً للإرشادات المقدمة من أخصائي التغذية الرياضية.