هل يجب على النساء تناول الكرياتين؟ إليك ما تقوله الدراسات

الكرياتين هو مركب طبيعي موجود في الجسم وفي الأطعمة، مثل اللحوم والأسماك، ويتم استخدامه عادة كمكمل لتحسين قوة وأداء التمارين الرياضية وحتى لدعم صحة الدماغ. ورغم ارتباطه بالرجال وكمال الأجسام، فإنه يوفر فوائد كبيرة للنساء أيضًا.

وتشير الأبحاث إلى أن:"مخزون الكرياتين لدى النساء أقل مقارنة بالرجال؛ ما يجعلهن مستفيدات محتملات من المكملات الغذائية. ويساعد الكرياتين على تجديد مخزون ATP (أدينوزين ثلاثي الفوسفات) في الخلايا؛ ما يوفر الطاقة لانقباضات العضلات ووظائف المخ".

وبما أن النساء يستهلكن كمية أقل من الكرياتين من خلال النظام الغذائي، فقد تكون المكملات منه مفيدة بشكل خاص.

وبحسب تقرير لموقع "هيلث" الطبي، ثبت أن مكملات الكرياتين تعمل على تحسين قوة العضلات، وخاصة لدى النساء الأكبر سنًا.

وتوصلت إحدى الدراسات إلى أن:"النساء فوق سن الستين اللاتي جمعن بين الكرياتين وتمارين المقاومة شهدن مكاسب كبيرة في قوة العضلات".

ورغم أن مكملات الكرياتين يمكن أن تعمل أيضًا على تحسين أداء التمارين الرياضية، مثل تقليل إجهاد العضلات أثناء ركوب الدراجات أو تحسين السرعة والقوة وخفة الحركة، فإن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم تأثيراتها بشكل كامل على الرياضيات.

وقد يكون الكرياتين مفيدًا أيضًا لصحة العظام والعضلات، وخاصة لدى النساء الأكبر سنًا، حيث يساعد على تقليل خطر السقوط والكسور عند دمجه مع تدريب المقاومة.

وللكرياتين فوائد معرفية أيضًا، إذ تشير الدراسات إلى أن:"تناوله كمكمل يحسن الذاكرة والانتباه وسرعة المعالجة في الدماغ، حيث تحصل النساء على مكاسب معرفية أكبر من الرجال".

ويعتبر الكرياتين مركبًا آمنًا على نطاق واسع، ولا يشكل أي مخاطر صحية كبيرة عند تناوله بالجرعات الموصى بها. ومع ذلك، فإن الجرعات العالية منه قد تسبب احتباسًا مؤقتًا للماء أو مشاكل في الجهاز الهضمي.

وللحصول على أفضل النتائج وآثار جانبية أقل، يوصي الخبراء بتناول 5-3 غرامات يوميًا لفترات طويلة.