

تأثير برنامج غذائي وفقاً لإرشادات منظمة الصحة العالمية على كفاءة الجهاز المناعي لبعض الرياضيين كأجراء إحترازي لمواجهة جائحة كوفيد ١٩

م. د / أحمد فؤاد أنور العليمي*

ملخص البحث:

الهدف الأساسي للبحث هو تصميم برنامج غذائي وفقاً لإرشادات منظمة الصحة العالمية ومعرفة تأثيره على كفاءة الجهاز المناعي لبعض الرياضيين كأجراء إحترازي لمواجهة جائحة كوفيد ١٩.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإستخدم القياسين القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بنها الرياضي، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (١٤) لاعب من لاعبي الرياضات المختلفة، وتشتمل علي رياضات (كرة القدم - كرة اليد - الملاكمة - الكاراتيه)، وذلك بعد إستبعاد اللاعبين الذين لم يلتزموا بالتزام كامل بالبرنامج الغذائي، وكان قوام عينة البحث الإستطلاعية (٦) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

وإستخدم الباحث في القياسات القبلية والبعديّة التحليل المعملّي لقياس متغيرات جلوبيولينات المناعة (IgM- IgG- IgA) والمتغيرات المناعية (Neutrophils - Lymphocytes - Monocytes) للعينة قيد البحث، وتم تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع بواقع (٦٠) يوم، وكان عدد الوجبات اليومية للبرنامج الغذائي المقترح ثلاث وجبات يومياً (فطار - غذاء - عشاء). في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى أن البرنامج الغذائي له تأثير إيجابي على متغيرات جلوبيولينات المناعة (IgM- IgG- IgA) والمتغيرات المناعية (Monocytes - Neutrophils - Lymphocytes) للعينة قيد البحث.

في حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحث بتوجيه نتائج هذا البحث للعاملين في مجال الرياضة عامةً وتغذية الرياضيين بصفة خاصة بالإهتمام بتطبيق البرنامج الغذائي على الرياضيين لرفع كفاءة الجهاز المناعي للوقاية أو لتقليل الآثار السلبية والضارة لفيروس كورونا المستجد والمسبب لجائحة كوفيد ١٩.

الكلمات المفتاحية: برنامج غذائي - كفاءة الجهاز المناعي - كوفيد ١٩.

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

Email: ahmed.aloleimi@fped.bu.edu.eg

Mob: 00201000610614

Research Summary:

The main objective of the research is to design a nutritional program according to the guidelines of the World Health Organization and to know its effect on the efficiency of the immune system of some athletes as a precautionary measure to confront the Covid 19 pandemic.

The researcher used the experimental method by using the experimental design for one group and using the tribal and remote measurements, and the research sample was chosen by the intentional method from the Benha Sports Club, and the strength of the basic research sample was (14) players from different sports, and it includes sports (football - handball - boxing – Karate), after excluding the players who did not fully adhere to the food program, and the exploratory sample consisted of (6) players from the same research community and outside the main sample.

In the pre and post measurements, the researcher used laboratory analysis to measure immunoglobulin (IgA-IgG-IgM) and Lymphocytes-Neutrophils-Monocytes variables for the sample under study, and the program was applied for a period of (8) weeks (60) days, and the number of daily meals was The proposed nutritional program has three meals a day (breakfast - lunch - dinner).

In light of the research procedures, the limits of the sample and the statistical analysis, it was concluded that the food program has a positive effect on the immune globulins (IgA-IgG-IgM) and the immune variables (Lymphocytes-Neutrophils-Monocytes) for the sample under investigation.

Within the limits of the research sample and the results reached, the researcher recommends directing the results of this research to workers in the field of sports in general and athlete nutrition in particular with interest in applying the nutritional program to athletes to raise the efficiency of the immune system for prevention or to reduce the negative and harmful effects of the emerging corona virus, which causes the Covid 19 pandemic.

Keywords: Diet program - the efficiency of the immune system - Covid 19.