

جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية



يوم دراسي حول

تناول المكملات الغذائية

بين الضرورة الملحة والمخاطر الصحية المحيطة

يوم 28 أفريل 2025

رئاسة اليوم الدراسي:

الرئاسة الشرفية: رئيس جامعة أمحمد بوقرة بومرداس السيد يحيى مصطفى.

رئيس اليوم الدراسي: د. نويقة رضوان.

نائب رئيس اليوم الدراسي: أ.د. شريط محمد حسن المأمون



اللجنة العلمية

رئيس اللجنة العلمية: د. خباز كمال

جامعة بومرداس	د. بوبكر الصادق	جامعة الجزائر 3	أ. د. بلونيس رشيد
جامعة بومرداس	د. ميسوري رزقي	جامعة بومرداس	أ. د. نصر الدين شريف
جامعة بومرداس	أ. د. مشيد بالسين	جامعة بومرداس	أ. د. قندوزان نذير
جامعة بومرداس	أ. د. تافيرولت بلال	جامعة بومرداس	أ. د. حدادة محمد
جامعة بومرداس	أ. د. شريط حسن الملمون	جامعة بومرداس	د. حدي علي
جامعة بومرداس	أ. د. مقران إسماعيل	جامعة الجزائر 3	أ. د. آيت عمار توفيق
جامعة الجزائر 3	أ. د. سكارنة جمال	جامعة الجزائر 3	أ. د. بن شرثين عبد الحميد
جامعة بومرداس	د. علي حيمود عبد القادر	جامعة بومرداس	بن يحي أسامة
جامعة بومرداس	د. حملي صليحة	جامعة بومرداس	د. الماي سليم
جامعة بومرداس	د. مسيل صورية	جامعة بومرداس	أ. د. ولد احمد وليد
جامعة بومرداس	أ. د. بن حامد نور الدين	جامعة بومرداس	أ. د. ولد حمو مصطفى
جامعة بومرداس	أ. د. كريدان محمد أمين	جامعة بومرداس	د. بن عكي باية
جامعة بومرداس	د. بن عيسى رضا	جامعة بومرداس	د. بوراي كاسية
جامعة بومرداس	أ. د. زيان نصيرة	جامعة بومرداس	د. عمور ماسينيسا
جامعة بومرداس	أ. د. آيت لوتيس مراد	جامعة الجزائر 3	د. مساحل رمضان
جامعة بومرداس	أ. د. إيزري سولندة	جامعة الجزائر 3	د. مجعور سفيان
جامعة بومرداس	أ. د. عصام سمير	جامعة بومرداس	د. براهيم فيروز
جامعة الجزائر 3	د. بسة الصالح	جامعة الجزائر 3	أ. د. حدادي خالد
جامعة الجزائر 3	د. نايت إبراهيم محمد	جامعة الجزائر 3	أ. د. بن زيادة الهادي



اللجنة التنظيمية

رئيس اللجنة التنظيمية: د. دالي موسى			
جامعة بومرداس	د. علي حيمود عبد القادر	جامعة الجزائر 3	د. طاسين سيد علي سمير
جامعة بومرداس	د. بن حامد نور الدين	جامعة بومرداس	د. عمور ماسينيسا
جامعة بومرداس	د. بن عكي باية	جامعة بومرداس	د. بوراي كاسيا

اللجنة الإعلامية

رئيس اللجنة الإعلامية: د. بن يحي أسامة			
جامعة بومرداس	د. كريداش محمد أمين	جامعة بومرداس	د. ميسوري رزقي
جامعة بومرداس	د. حكامه لعبد	جامعة بومرداس	د. ولد أحمد وليد
جامعة بومرداس	د. ألماي سليم	جامعة بومرداس	د. براهميي فيروز



مشكلة اليوم الدراسي :

تتزايد شعبية المكملات الغذائية بسرعة في جميع أنحاء العالم، لذلك يلجأ الكثيرون إليها لتعزيز صحتهم وتحسين أدائهم البدني، حيث تشير الإحصاءات التي قامت بها اللجنة الأولمبية الدولية إلى أن كل الرياضيين الذين يشاركون في الألعاب الأولمبية يتناولون المكملات الغذائية وتتنوع هذه المكملات بين الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والأعشاب الطبية وغيرها، ورغم أن العديد من الرياضيين يستفيدون من استخدامها بطريقة إيجابية، إلا أن هناك مخاطر محتملة تترتب على استخدامها بشكل غير مدروس أو غير آمن. فحسب الدراسة النظرية التي قمنا بها توصلنا إلى أنه كثيراً ما يؤدي تناولها في الجرائر إلى عدم تحقيق الهدف المنشود واستثارة مضاعفات صحية، فرغم فوائد المكملات الغذائية في دعم الصحة العامة وتعزيز أداء الرياضيين، وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة، فقد تسبب بعض المكملات مشاكل صحية عند تجاوز الجرعات الآمنة أو عند سوء استخدامها.



أهداف اليوم الدراسي:

- التعرف الطلبة بمختلف أنواع المكملات الغذائية.
- تعريف الطلبة بضرورة احترام الأسس العلمية الكمية و النوعية و الكيفية في تناول المكملات الغذائية.
- تعريف الطلبة بمختلف الطرق المستعملة لتناول المكملات الغذائية.
- تعريف الطلبة بضرورة تناول المكملات الغذائية للوصول للمستوى العالي.
- تعريف الطلبة بمختلف المخاطر الناجمة عن سوء تناول المكملات الغذائية.



برنامج اليوم الدراسي:

افتتاح فعاليات اليوم الدراسي 08:30 صباحا

- كلمة ترحيبية لرئيس اليوم الدراسي
- كلمة ترحيبية لرئيس القسم
- كلمة افتتاحية لرئيس الجامعة

المدخلات الاولى

ماهية المكملات الغذائية

(أ.د. بلونيس رشيد - جامعة الجزائر 3)

مناقشة المدخلات الأولى (09:45 - 10:15)
(استراحة 15 دقيقة)

المدخلات الثانية

أهمية تناول المكملات الغذائية في وصول للمستوى العالي

(أ.د. ولد احمد وليد - جامعة بومرداس)

مناقشة المدخلات الثانية (10:30 - 11:00)
(استراحة 15 دقيقة)

المدخلات الثالثة

مخاطر سوء تناول المكملات الغذائية

(أ.د. أيت عمار توفيق - جامعة الجزائر 3)

مناقشة المدخلات الثانية (10:45 - 12:15)
(إختتام فعاليات اليوم الدراسي)

11:45 - 11:15

