

مستقبل مميز

دور اللحوم في تغذية الرياضيين

المزيد
من القراءات الشيقة
في الداخل

1. القوى الخفية وراء ما
نأكله:

علم الأحياء، الثقافة، والاختيار

لماذا يحب الناس اللحم؟!



اغمر نفسك في صفحات "أخبار اللحوم" المليئة بالإثارة، حيث كل عدد هو رحلة رقيقة عبر أجود القطع، وأحدث الأخبار، وأذ القاصص من قلب المواشي.

الكويت . الإمارات . جنوب أفريقيا . أستراليا



اتصل الآن واطلب



1888822



800888822

حمل التطبيق

Download the app



منتجات المواشي متوفرة
اونلاين في الامارات

talabat

amazon

إنستاشوب
InstaShop



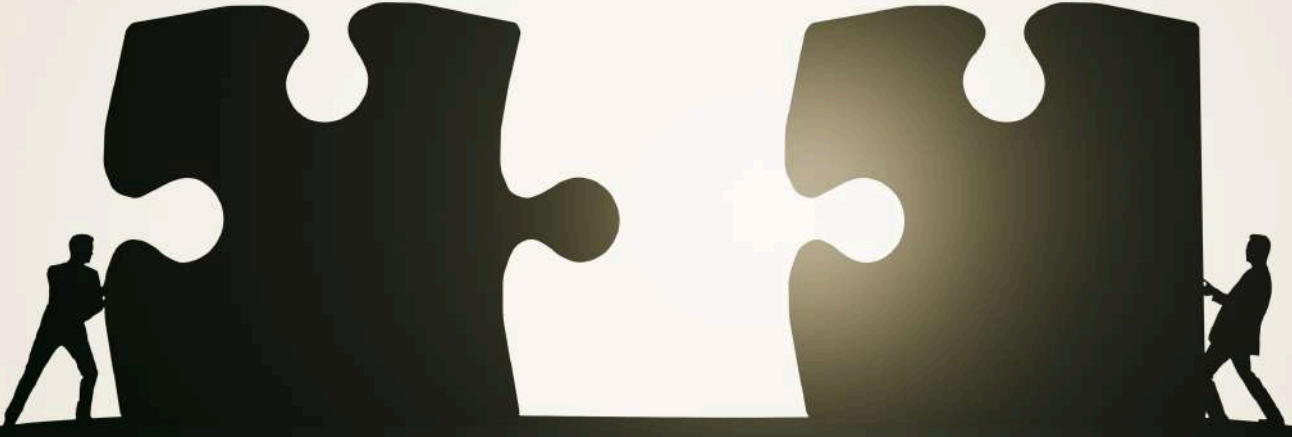
elGrócer



بيتتي متوفر اونلاين في
الامارات



وراء الستار



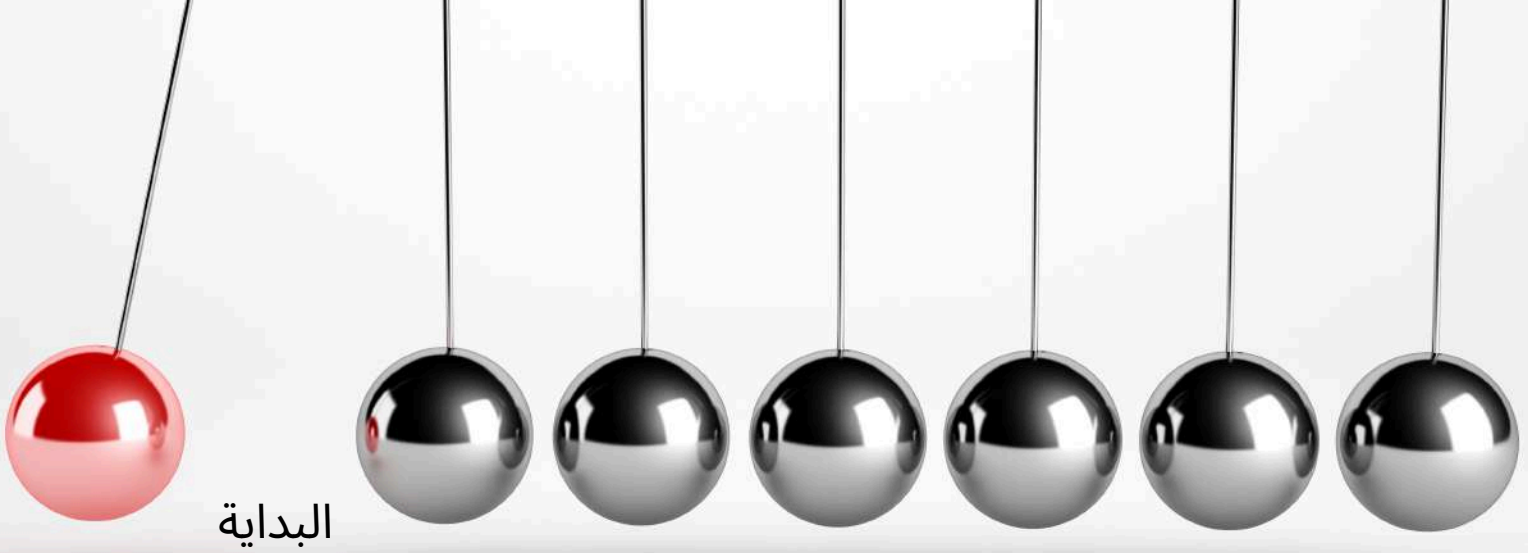
المحرر
فاطمة زارين

الكتاب المساهمين
معتز ابو سعادة
الماري كريل
الشيخ نجلاء القط
سامي شناعة
ساجد ابو بكر
دكتور الطاف خان
وليد توفيق
تهاني مكوك

لنشر عبر الانترنت
علي فرح

الترجمة الى العربية - مسؤول الدعم الاذاعي
نايا ادريس

صورة الغلاف بفضل
فريق المواشي لكرة القدم، الإمارات العربية المتحدة



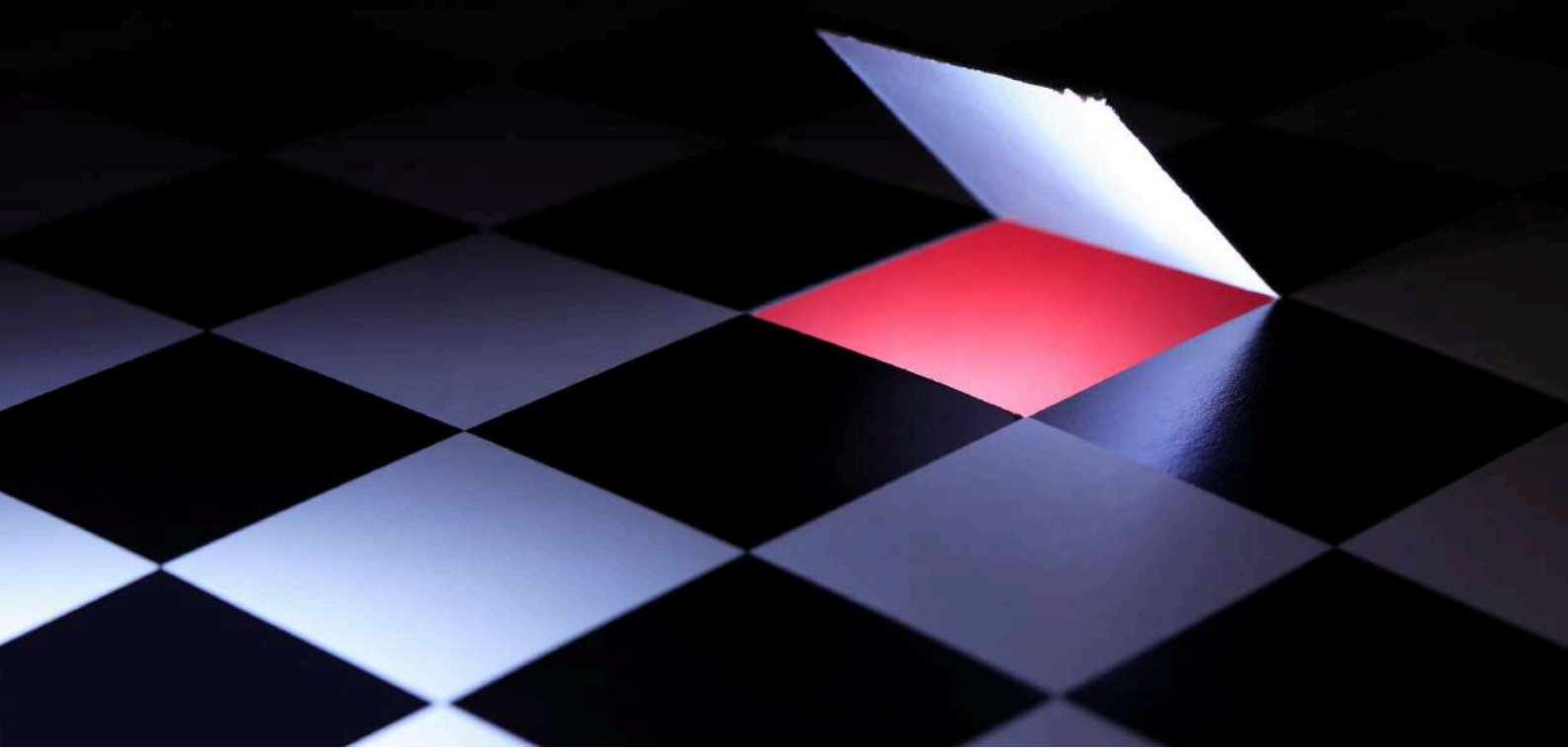
البداية

تعزير ثقافة التعاون والنمو في شركة المواشي في المواشي، نؤمن بأن موظفينا هم حجر الزاوية في نجاحنا، بصفتنا شركة رائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، متخصصة في تجارة المواشي وتجهيز الأغذية فإننا نفخر ليس فقط بتقديم منتجات عالية الجودة ولكن أيضا على تنمية بيئة عمل تعزز الابتكار والعمل الجماعي والتنمية الشخصية.

مع استمرارنا في النمو، يظل فريق الموارد البشرية ملتزما بتعزيز ثقافة شركتنا، مما يضمن بقاء المواشي مكاناً رائعاً للعمل من خلال إعطاء الأولوية لتطوير موظفينا ورفاهيتهم.

نحن على ثقة بأننا سنستمر في تلبية وتجاوز توقعات عملائنا وشركائنا والمجتمع. معاً، سنبنى مستقبلاً أكثر إشراقاً، مدفوعاً بالابتكار والتعاون والالتزام المشترك بالتميز.

شادي مسعود



المقدمة

بواسطة فاطمة زرين

مرحباً بكم في العدد الثالث من أخبار اللحوم !

مع تغير الفصول واحتدام عالم الرياضة، يسعدنا أن نقدم لكم ميزة خاصة تركز على الدور الحيوي للحوم في تغذية الرياضيين.

في هذا العدد، نستكشف العلاقة الوثيقة بين البروتين عالي الجودة والأداء الرياضي، وتعرف على كيف أن اللحم ليس مجرد عنصر أساسي على المائدة، بل هو مصدر قوي لتحقيق أعلى مستويات اللياقة البدنية.

بينما يسعى الرياضيون وعشاق اللياقة البدنية إلى تحسين أدائهم واستعادة لياقتهم، لم يكن الطلب على مصادر البروتين الغنية بالعناصر الغذائية عالية الجودة أكبر من أي وقت مضى. يعتبر اللحم، بغناه بالأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والمعادن، في مقدمة تغذية الرياضيين، حيث يغذي طموحات أولئك الذين يدفعون أجسامهم إلى أقصى حدودها.

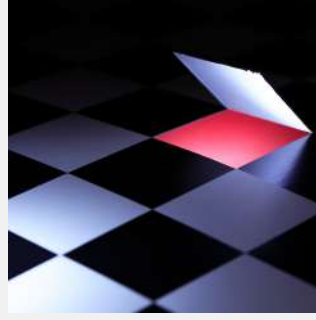
بالإضافة إلى ميزتنا الخاصة، سنقدم لكم آخر الأخبار والتحديثات من شبكة المواشي، فضلاً عن مواضيع أخرى.

شكراً لكونكم جزءاً من مجتمع " أخبار اللحوم ". نأمل أن تجدوا هذا العدد مفيداً وملمهاً!

في هذا العدد



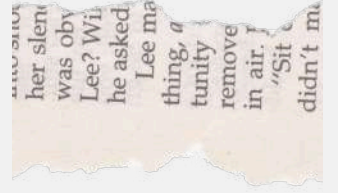
البداية
شادي مسعود



المقدمة
بواسطة فاطمة رزين



القوى الخفية وراء ما نأكله:
البيولوجيا، الثقافة، والاختيار
بواسطة معتر ابو سعادة



الفعاليات و الأحداث
الجارية
بواسطة فاطمة رزين



الوصفات
بواسطة اليف نجلاء



من أجل حب اللحوم
بواسطة إلماري كريل



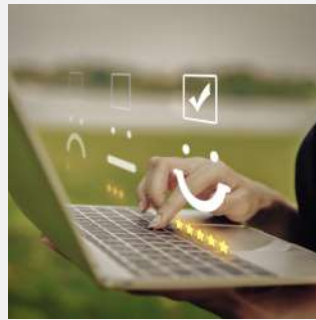
ميزة خاصة: دور اللحم في
تغذية الرياضيين
بواسطة فاطمة زارين



بيتي
بواسطة سامي شناعة



أفضل خمسة فوائد للحوم
الحمراء للرياضيين
بواسطة ساجد أبو بكر



الابتكارات والتحسينات
في خدمات الدعم
بواسطة وليد توفيق



تمكين فريقنا في
المواشي للنمو والنجاح
والازدهار
بواسطة تهاني مكاوك



تغذية الحيوان
بواسطة الدكتور الطاف خان



حقائق مضحكة



المراجع



القوى الخفية وراء ما نأكله:

البيولوجيا، الثقافة، والاختيار

في أحد الأيام المشمسة، جلس العز وأخته الصغرى الجود يتناولان الغداء معًا. كان العز، الذي دخل مرحلة المراهقة، قد أصبح لديه شغف كبير باللحوم، حيث كان يملأ طبقه بكميات وفيرة. على الجانب الآخر، كانت الجود تستمتع أيضًا باللحوم، لكنها كانت تفضل تناول أطباق خفيفة مثل السلطات، ولم تكن تأكل بنفس القدر الذي يأكله أخوها.

لقد بدأت هذه الفروق في شهيتهما منذ بضع سنوات، تحديدًا حينما دخل العز مرحلة البلوغ. كان ينمو بشكل ملحوظ، وطوله وقوته زادا بشكل كبير، وكان جسده يحتاج إلى المزيد من البروتين، مما جعله يتجه بشغف نحو اللحوم.

أخبرهما والداهما في إحدى الجلسات أن هذا الأمر ليس نادرًا. فقد أوضح لهما أن الأولاد مثل العز يميلون، مع تقدمهم في العمر، إلى تناول المزيد من اللحوم مقارنة بالفتيات مثل الجود. وقد أشارا إلى أن هذا يبدأ منذ الطفولة، لكن يصبح أكثر وضوحًا خلال فترة المراهقة وسن الرشد. كان أحد الأسباب هو حاجة أجسام الأولاد إلى مزيد من البروتين لبناء العضلات خلال مراحل النمو، بينما تشجع الفتيات عادة على اتباع نظام غذائي متوازن وخفيف.

كان العز يشعر بالفخر بقوته الجديدة وشهيته المتزايدة، بينما كانت الجود تحتضن وجباتها المتوازنة، مفضلة التنوع على الكمية. وعلى الرغم من اختلاف اختياراتهما الغذائية، إلا أن الحب والمودة بينهما كانا دائمًا موجودين، يجمعهما رابط الأخوة الذي لا يتغير.



لكن لم تكن البيولوجيا وحدها هي التي تشكلت هذه الاختيارات، فقد لعبت المعايير الثقافية أيضًا دورًا مهمًا. قال والدهم إن المجتمع غالبًا ما يرتبط فيه اللحم بالذكورة والقوة، مما يشجع الأولاد على تناول المزيد منه. بينما تُعلم الفتيات عادةً تناول الأطعمة الصحية.

في ذلك اليوم، تعلم العز والجود درسًا مهمًا. ورغم أن أنظمتهم الغذائية المختلفة تأثرت بالبيولوجيا، إلا أن العالم من حولهما كان له تأثير أيضًا على خياراتهما. كانت رسالة قصتهما واضحة: "نحن نشكل من خلال الطبيعة والتربية، لكن القوة في الاختيار تبقى بأيدينا." قد يوجههم المجتمع في اتجاهات معينة، لكن الوعي بتلك التأثيرات سيساعدهم في اتخاذ قرارات تكون أفضل لهم. في النهاية، أدرك العز والجود أن الاختيارات ليست فقط نتيجة لميولهم الشخصية، بل هي نتاج تفاعل مع العالم من حولهم. وبينما كانوا يسرون في دروب حياتهم، كانت لديهم القدرة على تحديد مساراتهم واختيار ما يناسبهم حقًا.



الفعاليات والأحداث الجارية

المواشي الكويت تفتتح فرعها السادس والثلاثين في جمعية السالمية التعاونية



احتفلت المواشي الكويت بافتتاح فرعها السادس والثلاثين في جمعية السالمية التعاونية. وقد شرفت مراسم الافتتاح بوجود شخصيات بارزة، بما في ذلك السيد حمود زيد مبارك القرين، رئيس مجلس الإدارة، والسيد خالد ناصر عبدالله الدوسري، رئيس اللجنة الاجتماعية، والسيد عمر محمد يوسف الصديق، أمين جمعية السالمية. يهدف الفرع الجديد إلى تعزيز وصول المجتمع إلى منتجات اللحوم الفاخرة، مواصلاً التزام المواشي بالجودة والتفوق في الخدمة.



الفعاليات و الاحداث الجارية



نادي المواشي لكرة القدم - انتصار الإصرار وروح الفريق

قد أرتقى فريق المواشي لكرة القدم (الإمارات) بالمباريات الودية إلى مستوى جديد تمامًا من خلال شجاعتهم وتصميمهم الفريد. مع كل مباراة، يُظهر لاعبونا التزامًا قويًا بالفوز، معبرين عن الروح الحقيقية للمنافسة والعمل الجماعي. إن حماسهم المستمر وبراعتهم التكتيكية لم يؤمن فقط انتصارات رائعة، بل شجع أيضًا شعورًا قويًا بالصدقة بين أعضاء الفريق. من المناورات الدفاعية المكثفة إلى اللعاب الهجومية الاستراتيجية، تُجسد أداء فريقنا تفانيهم ومهارتهم. فهم لا يلعبون فحسب، بل يتنافسون بشغف وقلب.

أخبار مشوقة ! البراي فتحت



افتتاح الموسم الجديد لمطعم المشاوي "المواشي" في حديقة المشرف بدي

نحن متحمسون للإعلان عن إعادة افتتاح "المواشي" لموسم جديد في منتصف أكتوبر! استعد لتجربة مشاويتنا المميزة، والقطع الفاخرة، والأجواء الدافئة والترحيبية التي تجبها. يعد "المواشي" وجهتك المثالية للتجمعات العائلية، وفعاليات الشركات، ولقاءات الأصدقاء، حيث نقدم لك تجربة شواء خارجية لا تُنسى. ضعوا علامة على التقويمات الخاصة بكم وتربقوا المزيد من التحديثات بينما نستعد لموسم آخر رائع مليء بالطعام اللذيذ والذكريات الجميلة!



الفعاليات والأحداث الجارية

ملكة اللحمية : تمكين النساء في مملكة النكهات

الإعلان عن نادي السيدات - "ملكة اللحم" في المواشي فرع الإمارات يسرنا أن نعلن عن إطلاق نادي السيدات "ملكة اللحم" في المواشي فرع الإمارات، والذي يهدف إلى تعزيز الإبداع، وتعزيز روح الصداقة، وتطوير المهارات. في كل شهر، تتولى زميلة موهوبة تنظيم نشاط فريد يبرز مهاراتها. تهدف هذه المبادرة إلى الاحتفاء بالموهبة الفردية وتعزيز روابط الفريق، بالإضافة إلى تشجيع بيئة دعم للنساء في مكان العمل. سواء كان ذلك من خلال ورشة عمل لتطوير المهارات، أو جلسة رياضية نشيطة، أو دورة تعليمية متخصصة، يركز "ملكة اللحم" على الاحتفاء بالقوى المتنوعة للنساء في شركتنا، مع بناء بيئة تعاونية وداعمة حيث يمكن لكل امرأة التألق.

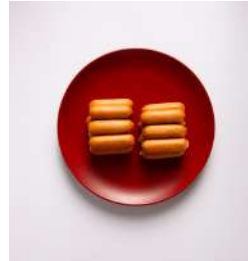
"ملكة اللحم" هي المكان الذي يسود فيه الإبداع، ويزدهر فيه التعاون.



متاح الان !



By



نحن متحمسون للإعلان عن أن "فودكرافت" من خدمات طيران الإمارات متاحة الآن في "المواشي"! يمكنك الآن تسوق منتجاتهم المميزة عبر موقع www.almawashistore.com وأيضًا من خلال تطبيقنا. استمتع بمجموعة واسعة من المواد الغذائية عالية الجودة المصنوعة بدقة واحترافية كما هو معروف عن خدمات طيران الإمارات. قم بزيارة متجرنا الإلكتروني اليوم أو اطلب عبر تطبيق المواشي لتجربة أفضل ما تقدمه "فودكرافت" مباشرة إلى باب منزلك.



ركن الشيف - وصفة

- لحم مقلوبة بالبادنجان
- المكونات:
- 1 كجم لحم غنم بالعظم
- 1 كجم أرز قصير الحبة
- 500 جرام بصل أحمر مفروم
- 500 جرام طماطم مفرومة
- 2 كجم بادنجان كبير مقطع شرائح
- 5 جرام بودرة هيل
- 10 جرام فلفل أسود
- 5 جرام قرفة مطحونة
- 10 جرام بهارات مشكلة
- 5 جرام خلطة سبع بهارات
- 1 مكعب ماجي
- 5 جرام كركم
- ملح حسب الذوق
- 125 مل زيت ذرة
- 50 مل سمن
- التعليمات:
- تحضير قاعدة اللحم والبصل:
- سخن وعاء كبير أو طنجرة على نار متوسطة. أضيف البصل الأحمر المفروم وقليل من زيت الذرة (أو أي زيت متاح).
- أضيف الملح إلى البصل وقلّب حتى يصبح شفافاً.



- اطبخ البادنجان:
- أضيف شرائح البادنجان إلى الوعاء مع البصل. قم بتقليبها حتى يصبح البادنجان طرياً وذو رائحة شهية، ما يساعده على امتصاص نكهات البصل.
- ثم أضيف الطماطم المفرومة إلى الوعاء وقلّب باستمرار.
- 3. أضيف البهارات والأرز:
- أضيف جميع البهارات (الهيل، الفلفل الأسود، القرفة، البهارات المشكلة، سبع بهارات، الكركم) وامزج جيداً.
- ثم أضيف الأرز إلى الوعاء واستمر في التحريك حتى يمتص الأرز النكهات.



ركن الشيف ▪ وصفة

4. أضف الماء واتركه يغلي:

اسكب كمية كافية من الماء المغلي لتغطية الأرز. دع المزيج يغلي على نار عالية لمدة 5 دقائق. ثم قلل الحرارة إلى منخفضة واتركه ينضج حتى يصبح الأرز مطبوخًا بنسبة 75%.

5. ترتيب وطهي المقلوبة:

في وعاء منفصل، ضع طبقة من الأرز شبه المطبوخ في القاع.

أضف طبقة من لحم الغنم فوق الأرز، تليها طبقة من شرائح الباذنجان.

كرر الطبقات حتى تستخدم جميع المكونات، وانتهى طبقة من الأرز في الأعلى.

6. الطهي النهائي:

اغلق الوعاء بغطاء محكم واطبخه على نار منخفضة لمدة 15 دقيقة.

عند الانتهاء، اقلب الوعاء بحذر على طبق التقديم لتظهر طبقات اللحم والباذنجان والأرز.



7. التقديم:

- قدم المقلوبة باللحم ساخنة، مع تزيينها بما تفضله من إضافات، إذا رغبت.



“

من أجل حب اللحوم!



من أجل حب اللحوم!

سواء كنت من عشاق الستيك المطبوخ بشكل مثالي، أو الأضلاع الطرية، أو البرجر المتبل بشكل لذيذ، فهناك طرق لا حصر لها للاحتفاء بحبك للحوم. فهم مصدر اللحوم وكيفية تربيتها يمكن أن يعزز تقديرك لها. ابحث عن لحوم عالية الجودة ومصدرها أخلاقي للحصول على أفضل نكهة وملمس.

لقد كانت اللحوم الحمراء جزءًا مهمًا من النظام الغذائي البشري طوال تاريخ البشرية. قد يساعد دور اللحوم الحمراء في الشعور بالشبع والتحكم في الوزن ضمن نظام غذائي صحي ومتوازن في فقدان الوزن كجزء من نظام غذائي منخفض السعرات. عند تناول أطعمة غنية بالمغذيات مثل اللحوم الحمراء، فإنك تشعر بالشبع لفترة أطول. كما أن هذه الأطعمة تساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم طبيعية وتدعم مستويات الطاقة لفترات أطول.

تُعتبر اللحوم بروتينًا كاملاً، ومصدرًا قيمًا لمغذيات أساسية مثل الحديد والزنك وفيتامين ب12. هذه المغذيات ضرورية في جميع مراحل الحياة، وصعب الحصول عليها من الأطعمة النباتية. في الواقع، تعتبر اللحوم أكثر كثافة غذائية واقتصادية من العديد من مصادر البروتين الأخرى عند قياسها بالجرام.

يمكن أن يتضمن النظام الغذائي المتوازن بروتينًا من اللحوم، بالإضافة إلى الأسماك والبيض، أو مصادر غير حيوانية مثل الفاصولياء والبقوليات.

تُعد اللحوم مصدرًا غنيًا لمختلف المغذيات الأساسية للصحة، لكن ملفها الغذائي يمكن أن يختلف حسب نوع اللحم وكيفية تحضيره. إليك نظرة عامة على المغذيات الأساسية الموجودة في اللحوم:

البروتين

أساسي لبناء وإصلاح الأنسجة، وصنع الإنزيمات والهرمونات، ودعم وظيفة المناعة. تُعتبر اللحوم مصدر بروتين عالي الجودة، حيث توفر جميع الأحماض الأمينية الأساسية. يُشار إلى البروتين الموجود في اللحم البقري وغيره من اللحوم باسم "البروتينات الكاملة" لأنها تحتوي على مستويات مناسبة من جميع الأحماض الأمينية الأساسية المطلوبة للتغذية البشرية.

الفيتامينات

- فيتامين ب12: مهم لتكوين خلايا الدم الحمراء، ووظيفة الأعصاب، وتركيب الحمض النووي. يوجد بكميات كبيرة في المنتجات الحيوانية.
- فيتامين ب6: يشارك في استقلاب الأحماض الأمينية، وتكوين الناقلات العصبية، ووظيفة المناعة.
- نياسين (فيتامين ب3): يساعد في إنتاج الطاقة وإصلاح الحمض النووي.
- ريبوفلافين (فيتامين ب2): يدعم إنتاج الطاقة ووظيفة الخلايا.

المعادن

- الحديد: أساسي لنقل الأكسجين في الدم. تحتوي اللحوم على الحديد الهيم، الذي يُمتص بسهولة أكبر من الحديد غير الهيم الموجود في المصادر النباتية.
- الزنك: مهم لوظيفة المناعة، وتكوين البروتين، وشفاء الجروح.
- السيلينيوم: يعمل كمضاد للأكسدة ويدعم وظيفة الغدة الدرقية.

الدهون

تحتوي اللحوم على الدهون المشبعة، وقد تحتوي أيضًا على دهون أحادية غير مشبعة ودهون متعددة غير مشبعة، حسب نوع اللحم. تحتوي قطع اللحم الخالية من الدهون على دهون أقل، بينما تحتوي القطع الدهنية واللحوم المعالجة على محتوى دهني أعلى. الكوليسترول الكوليسترول ضروري لبناء أغشية الخلايا وإنتاج الهرمونات. ومع ذلك، يمكن أن تكون المستويات المرتفعة منه في الدم عامل خطر لأمراض القلب والأوعية الدموية.

الكرياتين

يدعم إنتاج الطاقة في العضلات وقد يعزز الأداء البدني. يوجد في اللحوم الحمراء. نصائح للتمتع بتوازن استهلاك اللحوم يمكن أن يوفر التوازن بين استهلاك اللحوم ومجموعة متنوعة من الأطعمة النباتية العديد من المغذيات نفسها، بينما يقلل من المخاطر الصحية والتأثير البيئي. إذا كنت تفكر في إجراء تغييرات على نظامك الغذائي، قد يكون من المفيد استشارة مقدمي الرعاية الصحية أو أخصائي التغذية لضمان تلبية احتياجاتك الغذائية.



ATTENTION PLEASE



UAE CARD ALERT

We are
ACCEPTING
FAZAA CARDS
ONLY AT OUR BRANCHES

Visit and
try our
best meat!

Contact us for more
Info: 800 8888 22

المواشير



المواشير
AL MAWASHI

We are accepting

مزايا
mazaya

CALL FOR MORE INFO
800 8888 22





دور اللحوم في تغذية الرياضيين

نظرة شاملة

يعتبر اللحم منذ فترة طويلة جزءاً أساسياً من العديد من الأنظمة الغذائية، خاصة للرياضيين والأفراد النشيطين. بفضل محتواه الغني من البروتين عالي الجودة، والفيتامينات الأساسية، والمعادن، يلعب اللحم دوراً محورياً في دعم الأداء الرياضي، واستعادة العضلات، والصحة العامة. تستعرض هذه المقالة الأهمية الغذائية للحوم في تغذية الرياضيين، مع تسليط الضوء على مساهماتها الرئيسية في الأداء الرياضي، والتعافي، وفوائد الصحة على المدى الطويل.

مستقبل مميّز

البروتين: العنصر الأساسي لاستعادة العضلات ونموها يعتبر البروتين ضروريًا للرياضيين، حيث يساعد في إصلاح ونمو وصيانة الأنسجة العضلية، خاصة بعد النشاط البدني الشديد. توفر اللحوم، وخاصة القطع الخالية من الدهون مثل لحم البقر والدجاج والديك الرومي، بروتينات ذات قيمة بيولوجية عالية تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية المطلوبة لتكوين بروتين العضلات. تشير الأبحاث إلى أن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين بعد التمارين ينشط إصلاح العضلات ويعزز نموها، وهو أمر حاسم للرياضيين المشاركين في تدريبات المقاومة والرياضات التحملية. وفقًا للجمعية الدولية لتغذية الرياضيين (ISSN)، ينبغي على الرياضيين تناول ما بين 1.4 إلى 2.0 جرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميًا، اعتمادًا على نوع ودرجة شدة نشاطهم. توفر اللحوم الخالية من الدهون مصدرًا ممتازًا لهذا البروتين دون الدهون الزائدة، مما يجعلها خيارًا مثاليًا للحفاظ على الكتلة العضلية مع التحكم في مستويات الدهون في الجسم.

الكرياتين: تعزيز القوة والقدرة على التحمل الكرياتين، وهو مركب يوجد بشكل طبيعي في اللحوم، هو عنصر غذائي آخر رئيسي يعزز الأداء الرياضي. يساعد في تجديد الأدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP)، العملة الطاقة للخلايا، خلال الأنشطة عالية الشدة مثل الركض السريع، ورفع الأثقال، والرياضات الانفجارية.

الكرياتين: تعزيز القوة والقدرة على التحمل من خلال زيادة مخزون الكرياتين في العضلات، يمكن للرياضيين تجربة تحسينات في القوة والطاقة والقدرة على التحمل. أظهرت الدراسات أن مكملات الكرياتين، إلى جانب المصادر الغذائية من اللحوم، يمكن أن تعزز الكتلة العضلية والقوة خلال برامج تدريب المقاومة.

الحديد والزنك: دعم نقل الأكسجين ووظيفة المناعة يُعتبر الحديد والزنك معدنين أساسيين يتوفران بكثرة في اللحوم الحمراء، ويلعبان دورًا حيويًا في تغذية الرياضيين. الحديد ضروري لتكوين الهيموغلوبين، البروتين المسؤول عن نقل الأكسجين في الدم. بالنسبة لرياضيي التحمل، تضمن مستويات الحديد الكافية وصول الأكسجين بشكل كافٍ إلى العضلات خلال التمارين الطويلة.

الرياضيون، وخاصة النساء والرياضيون النباتيون، معرضون بشكل أكبر لنقص الحديد، مما قد يؤدي إلى انخفاض الأداء والشعور بالتعب. يوفر تناول اللحوم الحمراء الحديد الهيم، وهو الشكل الأكثر توافرًا حيويًا من الحديد، الذي يمتص بكفاءة أكبر من الحديد غير الهيم الموجود في الأطعمة النباتية.

يعتبر الزنك معدنًا مهمًا آخر موجودًا في اللحوم، حيث يدعم وظيفة المناعة، وتكوين البروتين، وشفاء الجروح، وكلها ضرورية للرياضيين. يمكن أن تقلل النشاط البدني الشديد من وظيفة المناعة، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض.

ضمان تناول الزنك الكافي ضمان تناول كميات كافية من الزنك من خلال الأطعمة مثل لحم البقر والغنم يمكن أن يساعد في تعزيز جهاز المناعة وتسريع عملية الاستشفاء.

فيتامين ب12: حيوي لتمثيل الطاقة يُعتبر فيتامين ب12، الموجود بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم، ضروريًا لتمثيل الطاقة. يساعد في تحويل الطعام إلى طاقة، ويدعم تكوين خلايا الدم الحمراء، ويضمن وظيفة الأعصاب بشكل صحيح. قد يعاني الرياضيون الذين لديهم نقص في فيتامين ب12 من التعب، والضعف، والأداء. نظرًا لأن فيتامين ب12 غير موجود بشكل طبيعي في الأطعمة النباتية، فإن الرياضيين الذين يتناولون اللحوم يستفيدون من مستويات مثالية من هذا العنصر الغذائي الحيوي لدعم إنتاج الطاقة خلال التدريب والمنافسات.

ليوسين: تعزيز تكوين بروتين العضلات ليوسين، أحد الأحماض الأمينية ذات السلسلة المتفرعة (BCAAs)، هو منظم رئيسي لتكوين بروتين العضلات. تحتوي اللحوم، وخاصة الدجاج ولحم البقر، على كميات كبيرة من ليوسين، الذي يساعد في تحفيز عملية بناء العضلات بعد التمارين. يستفيد الرياضيون الذين يسعون لتعزيز استعادة العضلات ونموها بشكل كبير من محتوى ليوسين الموجود في اللحوم. أظهرت الدراسات أن زيادة تناول ليوسين يمكن أن تؤدي إلى زيادة تكوين بروتين العضلات، مما يجعله عنصرًا حاسمًا في تغذية الرياضيين.





توصيات عملية للرياضيين

لتحسين الأداء والتعافي، ينبغي على الرياضيين دمج مجموعة متنوعة من اللحوم في نظامهم الغذائي، مع ضمان التوازن بين اللحوم الحمراء والبيضاء للحصول على مدخول متوازن من البروتين، والكرياتين، والحديد، وغيرها من العناصر الغذائية الأساسية. تشمل بعض التوصيات العملية ما يلي:

وجبة ما بعد التمرين:

تناول مصدر بروتين خالي من الدهون مثل الدجاج المشوي أو اللحم البقري، مع مصدر كربوهيدرات متوازن (مثل الأرز أو البطاطا الحلوة) يساعد في تجديد مخزون الجليكوجين وإصلاح الأنسجة العضلية.

الوجبات الخفيفة :

يمكن أن يكون لحم البقر المجفف أو شرائح الديك الرومي وجبات خفيفة مريحة وغنية بالبروتين بين جلسات التدريب أو الفعاليات.

تخطيط الوجبات :

يجب على الرياضيين إعطاء الأولوية لقطع اللحم الخالية من الدهون لتجنب الدهون المشبعة الزائدة، مع التركيز على الدواجن بدون جلد، واللحم البقري الخالي من الدهون، والأسماك كجزء من وجباتهم اليومية.

الخاتمة

يلعب اللحم دورًا لا يمكن تعويضه في تغذية الرياضيين، حيث يوفر بروتينًا عالي الجودة، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن الأساسية التي تدعم تعافي العضلات، والأداء، والصحة العامة. بالنسبة للرياضيين، فإن تضمين مجموعة متنوعة من اللحوم في نظامهم الغذائي يساعد في تلبية احتياجاتهم الغذائية المتزايدة، مما يساهم في تحقيق الأداء الأمثل، والتحمل، والرفاهية على المدى الطويل.

من خلال تحقيق التوازن في استهلاك أنواع مختلفة من اللحوم ودمجها مع أطعمة غنية بالعناصر الغذائية الأخرى، يمكن للرياضيين استغلال الإمكانيات الكاملة لهذا المصدر الغذائي المتنوع.

66

لذة مختلفة

نحن نتميز بالتقنيات والتكنولوجيات التي نستخدمها بيتي لتحقيق هدفها في تقليل هدر الطعام. أهمية تقليل هدر الطعام ورؤيتنا في خدمات تقديم الطعام بيتي. تقليل هدر الطعام أمر بالغ الأهمية لأسباب بيئية واقتصادية. من الناحية الاقتصادية، يمكن أن يؤدي تقليل هدر الطعام إلى تحقيق وفورات كبيرة في التكاليف. بالنسبة للأسر، يعني ذلك إنفاق أقل على المواد الغذائية وتقليل تكاليف إدارة النفايات. بالنسبة للشركات، خاصة تلك العاملة في قطاع خدمات الطعام والتجزئة، فإن ذلك يترجم إلى انخفاض تكاليف التخلص من النفايات وزيادة الربحية. بشكل أوسع، يمكن أن يساهم تقليل هدر الطعام في تعزيز الكفاءة الاقتصادية من خلال استخدام أفضل للموارد مثل الأراضي والمياه والطاقة المستخدمة في إنتاج الطعام. كما يمكن أن يقلل من الأعباء المالية على الحكومات والبلديات فيما يتعلق بإدارة النفايات والآثار البيئية. بشكل عام، معالجة هدر الطعام لا يساعد فقط في الحفاظ على الموارد وتقليل انبعاثات الغازات الدفيئة، بل يعزز أيضًا الاستقرار الاقتصادي من خلال جعل نظم الغذاء أكثر كفاءة ومرونة.



توصيل مباشر و

في خدمات تقديم الطعام بيتي، نركز على:

التنبؤ المدعوم بالبيانات: نستخدم التحليلات المتقدمة للتنبؤ بدقة باحتياجات الطعام، مما يقلل من الإنتاج الزائد.

تصميم القائمة: تتميز قوائمنا بالمرونة، مما يسمح بإجراء تعديلات بناءً على التوافر الموسمي وتفضيلات العملاء. كما أنها عالية الجودة ومتوافقة مع الأطباق التقليدية بأسلوب عصري

إدارة المخزون بكفاءة:

نحن نراقب وندير المخزون بعناية لمنع الزيادة في الكميات.

شراكات التبرع بالطعام:

نتعاون مع الجمعيات الخيرية المحلية للتبرع بالطعام، مثل بنك الطعام ومنظمات خيرية أخرى.

تدريب الموظفين:

نقوم بتدريب فريقنا بانتظام على تقليل الهدر والممارسات الفعالة.

رؤيتنا:

نهدف إلى أن نكون رائدين في مجال توصيل الطعام المستدام من خلال الابتكار المستمر في ممارساتنا لتقليل الهدر، وتعزيز كفاءة الموارد، وإحداث تأثير إيجابي على المجتمع والبيئة

بيتنا هي حياتنا، لذا نحن جميعًا مسؤولون عنها.



“

أبرز خمس فوائد للحم الأحمر للرياضيين

ما هو بالضبط ما يُعتبر 'لحمًا أحمر'؟ تُقسم اللحوم إلى فئات إما بيضاء أو حمراء بناءً على كمية الميوجلوبين الموجودة في عضلات الحيوان. تحتوي اللحوم الحمراء على كميات عالية من الميوجلوبين وتُستخرج من الثدييات في فئة الماشية، بما في ذلك لحم الضأن، ولحم العجل، ولحم البقر، ولحم الخنزير.

خمس أسباب تجعل من الضروري أن يتناول الرياضيون اللحوم الحمراء تتغير اتجاهات التغذية بين الحين والآخر. لقد ارتفعت شعبية اللحوم الحمراء من أحد الأطراف إلى الأخرى على مر السنين.

مصدر جيد لبروتين عالي الجودة:

- البروتين هو عنصر غذائي أساسي لجميع الرياضيين. يُعنى بالحفاظ على تطوير مجموعات العضلات المختلفة، والعظام، وغيرها من الأعضاء. يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة التي يحتاجها الرياضيون لإصلاح أنسجة العضلات وتحقيق الأداء الأمثل. ناهيك عن دوره المهم في الحفاظ على صحة جهاز المناعة. يساعد البروتين أيضًا في نقل وتخزين العناصر الغذائية الأخرى إلى أجزاء مختلفة من الجسم.

2. الشبغ:

هل تجد نفسك غالبًا جائعًا بعد تناول طبق كامل من الستيك والبطاطس المهروسة؟

لا، على الأرجح لا! لأن اللحوم الحمراء غنية بالبروتين والأحماض الأمينية، يستغرق الجسم وقتًا أطول لتمثيل جميع مكوناتها، مما يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول.





أبرز خمس فوائد للحم الأحمر للرياضيين:

1. مصدر ممتاز للمعادن والفيتامينات:

بالإضافة إلى البروتين، تُعتبر اللحوم الحمراء مصدرًا رائعًا لمجموعة من المعادن والفيتامينات المهمة الأخرى، مثل الزنك، وفيتامين B12، وB3، وB6، والحديد، والفوسفور، وغيرها. على سبيل المثال، دهن اللحم البقري هو مصدر طبيعي استثنائي لعناصر غذائية مثل الكولين، وفيتامين D، وفيتامين E، والسيلينيوم.

4. دهون صحية:

على الرغم مما تقوله المعتقدات الشائعة، تحتوي اللحوم الحمراء أيضًا على دهون صحية. أظهرت الدراسات التي أجريت على لحم البقر ولحم الضأن الأسترالي أن اللحوم الحمراء تحتوي فعلاً على دهون أوميغا المتعددة غير المشبعة. قد لا تكون بارزة مثل أوميغا-3 الموجودة في الأسماك، لكن اللحم ليس كله دهوناً ضارة. تعتبر الدهون الأحادية غير المشبعة في لحم البقر مفيدة لدعم صحة القلب والأوعية الدموية. يمكن أن تساعد في الحفاظ على مستويات الكوليسترول الصحية وتوفير مصدر مستدام للطاقة، وهو أمر أساسي للرياضات التي تستغرق فترة طويلة. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي معظم اللحوم الحمراء اليوم على كميات أقل من الدهون بسبب التربية الانتقائية.

5. اللحوم الحمراء غنية بالحديد:

أظهرت الأبحاث الحديثة أن الرياضيين يحتاجون إلى 30% أكثر من الحديد مقارنة بغير الرياضيين. يُقدَّر أن 30% من الرياضيين الذكور و80% من الرياضيات قد يعانون من نقص الحديد.

تحتوي اللحوم الحمراء على كميات كبيرة من الحديد، وهو عنصر أساسي في إنتاج الهيموجلوبين.

يساعد الهيموجلوبين في إنتاج كريات الدم الحمراء، التي تُساعد في نقل الأكسجين إلى أجزاء مختلفة من الجسم. يعتبر الأكسجين مهمًا في عملية استشفاء الرياضيين خلال المباريات والتدريبات والتمارين.





الابتكارات والتحسينات في خدمات الدعم

في قسم خدمات الدعم، نحن نسعى باستمرار لتحسين تجربة عملائنا، ولم يكن هذا الربع استثناءً. نحن متحمسون لمشاركة بعض من أحدث التطورات والمشاريع الجارية التي تعكس التزامنا بالتميز ورضا العملاء.

مشروع البراي: تبسيط تجربة العملاء

إحدى المبادرات الأكثر أهمية التي تُنفذ حاليًا هي مشروع البراي. يهدف هذا المشروع إلى تبسيط عملية حجز الطلبات لعملائنا وطلب عناصر الشواء. مع إدراك الحاجة إلى نظام أكثر سهولة في الاستخدام، يعمل فريقنا بجد لضمان أن يتمكن العملاء من اختيار ما يحتاجون إليه بسهولة وكفاءة دون مواجهة أي صعوبات.

من خلال الاستفادة من التكنولوجيا وتعليقات العملاء، نهدف إلى خلق تجربة سلسلة لا تلبى توقعات العملاء فحسب، بل تتجاوزها. سيمكن النظام الجديد العملاء من تصفح الخيارات، وتخصيص طلباتهم، وإنهاء الحجوزات بنقرات قليلة فقط، مما يجعل العملية برمتها بديهية وخالية من المتاعب.

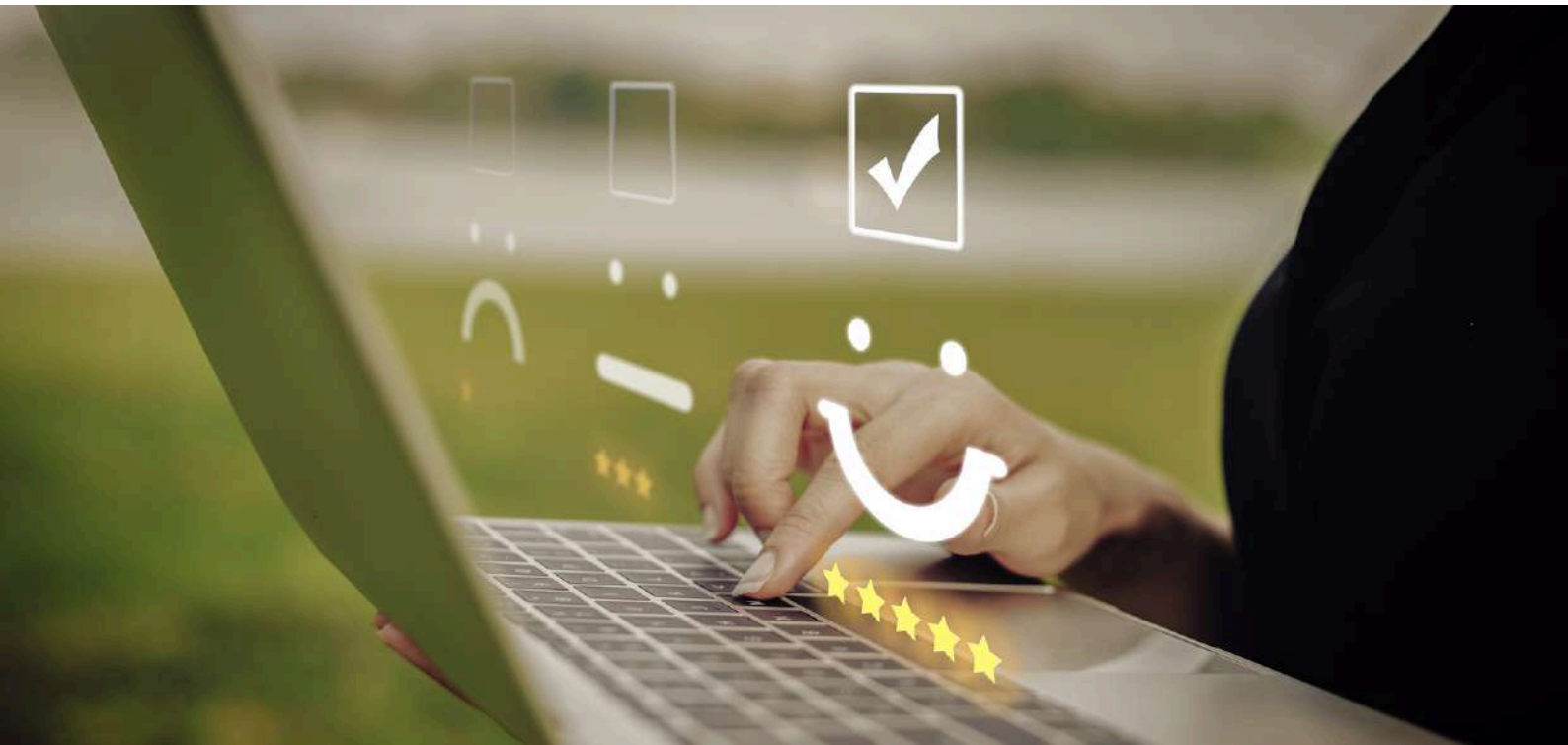
تقليل الأخطاء وزيادة رضا العملاء

بالإضافة إلى مشروع البراي، يركز قسمنا أيضًا على تحسين العمليات الداخلية لتقليل الأخطاء وتجنب أي تأخيرات أو أخطاء في الطلبات. نحن ندرك أن الدقة والوقت المناسب هما عنصران حاسمان لرضا العملاء، ونحن ملتزمون بتحسين عملياتنا لتقليل الشكاوى.

هدفنا طموح ولكنه واضح: تحقيق صفر شكاوى من جانبنا خلال الفترة المحددة. ولهذا الغرض، نقوم بتنفيذ تدابير صارمة لمراقبة الجودة، وتعزيز قنوات الاتصال، وتوفير تدريب إضافي لأعضاء فريقنا. تهدف هذه الخطوات إلى ضمان أن يتم تنفيذ كل طلب بشكل صحيح وتسليمه في الوقت المحدد، في كل مرة.

النظرة المستقبلية

بينما نستمر في الابتكار وتحسين عملياتنا، نحن واثقون من أن هذه التحديثات ستؤدي إلى تجربة أفضل لعملائنا وعمليات أكثر كفاءة لقسمنا. نحن متحمسون للتقدم الذي نحققه ونتطلع إلى مشاركة المزيد من النجاحات في المستقبل.





تمكين فريقنا في المواشي للنمو والنجاح والازدهار — لأن موظفينا هم في صميم كل ما نقوم به.

شركة المواشي هي مكان عمل استثنائي حيث يمكن لأي موظف أن يؤثر بشكل كبير على رضاه المهني ونجاحه. لدينا معايير أساسية تحددنا كبيئة عمل رائعة، وتقدم رؤى قيمة للباحثين عن عمل الذين يسعون إلى بيئة تعزز النمو، وتُعطي الأولوية للصحة النفسية، وتُعزز ثقافة العمل الإيجابية.

واحدة من أهم المعايير لدينا هي القيادة الواضحة والرؤيوية. تحدد إدارتنا اتجاهًا واضحًا وتوجه فرقها بغرض وأصالة. لقد استثمرنا في نمو وتطوير موظفيهم حيث يشعر كل موظف بأنه مسموع ومُحترم ومُقدَّر، مما يخلق بيئة عمل يمكنهم من خلالها تقديم أفضل ما لديهم في بيئة شاملة تُعزز الابتكار والإبداع والتعاون. يتم تقدير مساهماتهم، وتُعرف إنجازاتهم وتحتفل بها، مما يُخلق جوًا إيجابيًا ومحفِّزًا.

نأخذ في الاعتبار التوازن بين العمل وحياة موظفينا الشخصية، حيث أنشأنا سياسات داعمة مع ساعات عمل مرنة للمساهمة في بيئة عمل أكثر صحة وسعادة. نحن نُعطي الأولوية لرعاية موظفينا مما يعزز تجربتهم العامة في العمل. لقد أنشأنا مكان عمل يهتم بصحتهم الشاملة، مما يضمن رحلة مهنية إيجابية وداعمة من خلال توفير تغطية صحية، وبرامج صحة، وإشراكهم في أنشطة رياضية متنوعة تناسب اهتماماتهم وتعزز روح الترابط بينهم.

مؤخرًا، أطلقت المواشي مجموعة من مبادرات تعزيز مشاركة الموظفين، بما في ذلك تشكيل فريق كرة قدم للشركة ونادٍ خاص بالنساء فقط. يُعزز فريق كرة القدم الصداقة والعمل الجماعي من خلال المباريات المنتظمة مع شركات أخرى، مما يُروج لنمط حياة صحي يتماشى مع القيم الأساسية للشركة. في حين يقدم النادي النسائي مساحة داعمة وإبداعية حيث يمكن للموظفات قيادة والمشاركة في أنشطة شهرية، مما يُعزز رفاههن المهني والشخصي. تعكس هذه الأندية التزام شركة المواشي بخلق ثقافة عمل نابضة وشاملة.

لدينا مكان عمل رائع يمد أثره إلى ما وراء الأهداف التجارية. نحن ملتزمون بالمسؤولية الاجتماعية والاستدامة، ونتوافق مع منظمة تُقدِّر المسؤولية الاجتماعية للشركات، مما يُتيح لنا المساهمة في هدف أوسع، مما يضيف معنى لرحلتك المهنية. باختصار، تمتد فوائد العمل في مكان رائع، مثل شركة المواشي، بعيدًا عن جدران المكتب. يجد الموظفون أنفسهم في بيئة تُقدِّر مساهماتهم، وتعزز نموهم، وتُعطي الأولوية لرعايتهم. هذه العوامل لا تؤدي فقط إلى النجاح المهني، بل تساهم أيضًا في رحلة مهنية مُرضية وممتعة!





تغذية الحيوانات

تغذية الحيوانات هي دراسة الطعام وكيفية استخدامه في جسم الحيوان من أجل صيانة الجسم، والإنتاج، والتكاثر بأكثر الطرق كفاءةً واقتصاداً. تُعتبر تغذية الحيوانات أحد المكونات الرئيسية لعلائق الحيوانات، ولها دور حيوي في حياة الحيوانات. لها تأثير مباشر على الصحة والنمو والإنتاج والتكاثر.

هدف تغذية الحيوانات هو تطوير علاقة بين تناول العناصر الغذائية واستجابة الحيوانات لها. لنجاح مزرعة حيوانات إنتاجية، هناك أمران أساسيان: رفاهية الحيوانات وتغذية الحيوانات، حيث يؤثر كلاهما بشكل مباشر على صحة وإنتاجية الحيوانات. إن عدم تنفيذ أفضل ممارسات رفاهية الحيوانات وسوء تغذية الحيوانات سيؤثر سلبيًا على الأداء والإنتاج.

تشمل المكونات الرئيسية لتغذية الحيوانات البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والمعادن، والفيتامينات، والماء.



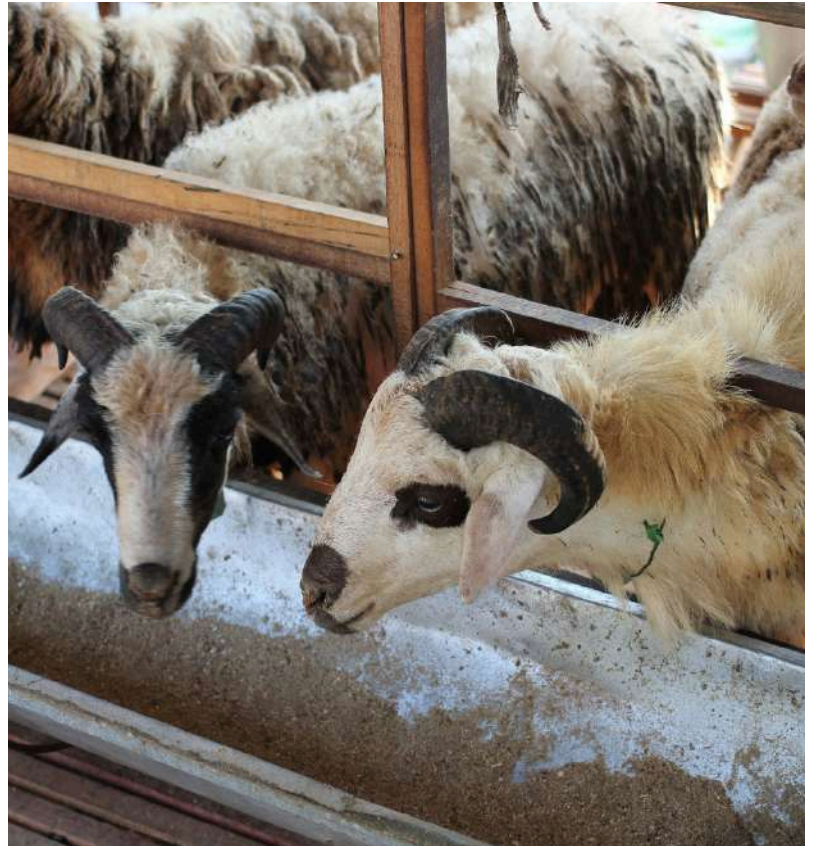
تفاصيل المكونات الغذائية ومصادرها:

• البروتينات:

أساسية للنمو وإصلاح وصيانة الأنسجة. مصادرها تشمل: اللحوم الحمراء، وجبة العظام، وجبة السمك، وجبة اللحم، فول الصويا، البقوليات (مثل الفاصولياء والعدس)، المكسرات، والبذور.

• الكربوهيدرات:

المصدر الأساسي للطاقة. مصادرها تشمل: الحبوب (الذرة، القمح، الشوفان، الشعير)، الفواكه والخضروات (البطاطس، الجزر، التفاح، الموز)، والبقوليات (الفاصولياء، البازلاء، العدس).





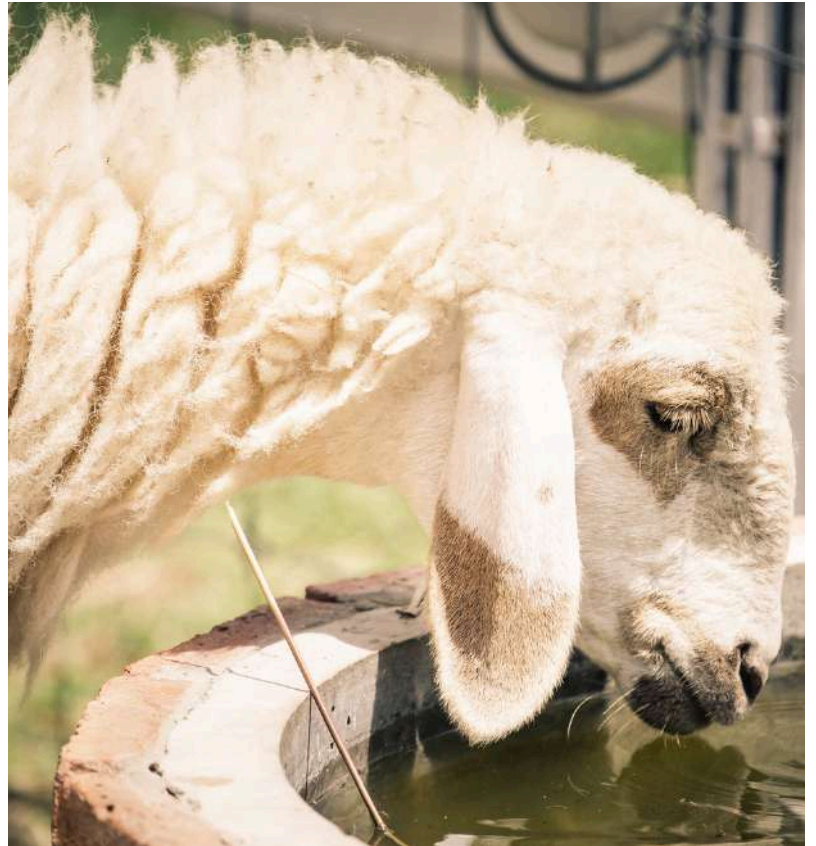
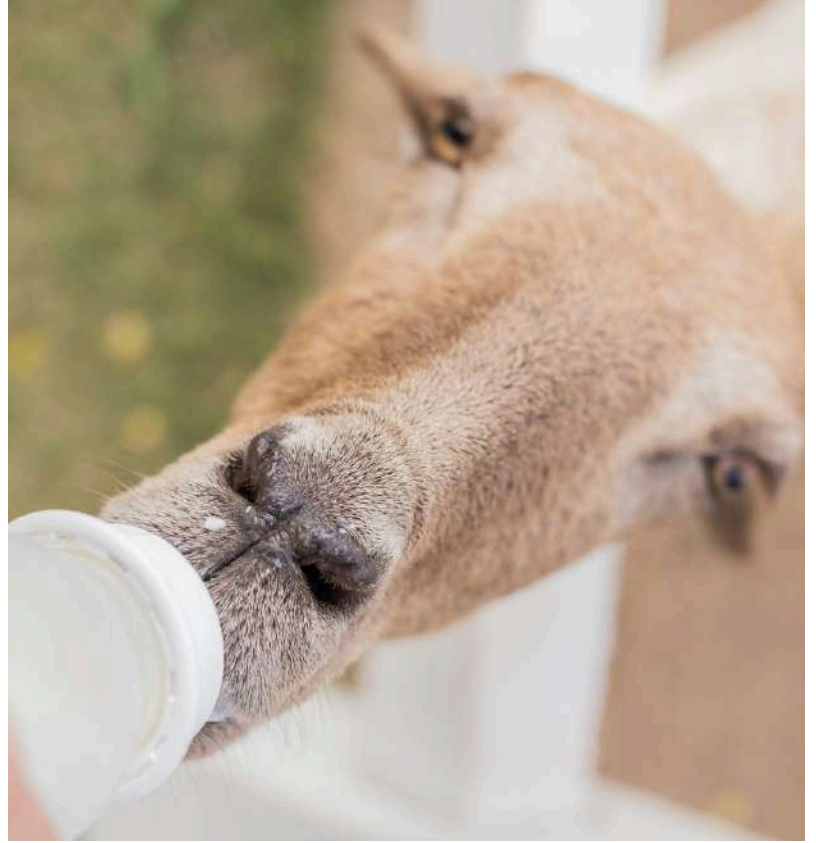
تغذية من أجل الازدهار - حميات متوازنة لصحة أفضل للماشية.

الدهون: توفر الطاقة، تساعد في امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون (A, D, E, K)، وتدعم بنية الخلايا. توجد في المصادر الحيوانية مثل اللحوم، وزيت الأسماك، والدهون الألبانية، وفي المصادر النباتية مثل الزيوت النباتية (مثل زيت فول الصويا، وزيت الكانولا)، والمكسرات، والبذور (مثل بذور الكتان، وبذور الشيا).

الفيتامينات: ضرورية للعديد من الوظائف البيوكيميائية بما في ذلك الأيض، ووظيفة المناعة، وإصلاح الخلايا. تُصنف الفيتامينات إلى فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون وفيتامينات قابلة للذوبان في الماء (A, D, E, K, B, C). توجد في الأعلاف الخضراء، والخضروات، وفي شكل صناعي.

المعادن: مهمة لصحة العظام، ووظيفة الأعصاب، وأنشطة الإنزيمات. تُصنف إلى معادن كبرى (Ca, P, K, S, Na, Mg) ومعادن صغرى (Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se). توجد المعادن في الحجر الجيري، وكتل الملح المعدني، والحبوب، والأعلاف الخضراء.

الماء: ضروري تقريبًا لكل عملية فسيولوجية. يساعد في العمليات الأيضية، وينظم درجة حرارة الجسم، والهضم، والترطيب، وإزالة الفضلات.





تغذية مخصصة لكل مرحلة من مراحل النمو

التأثيرات الإيجابية للتغذية المتوازنة:

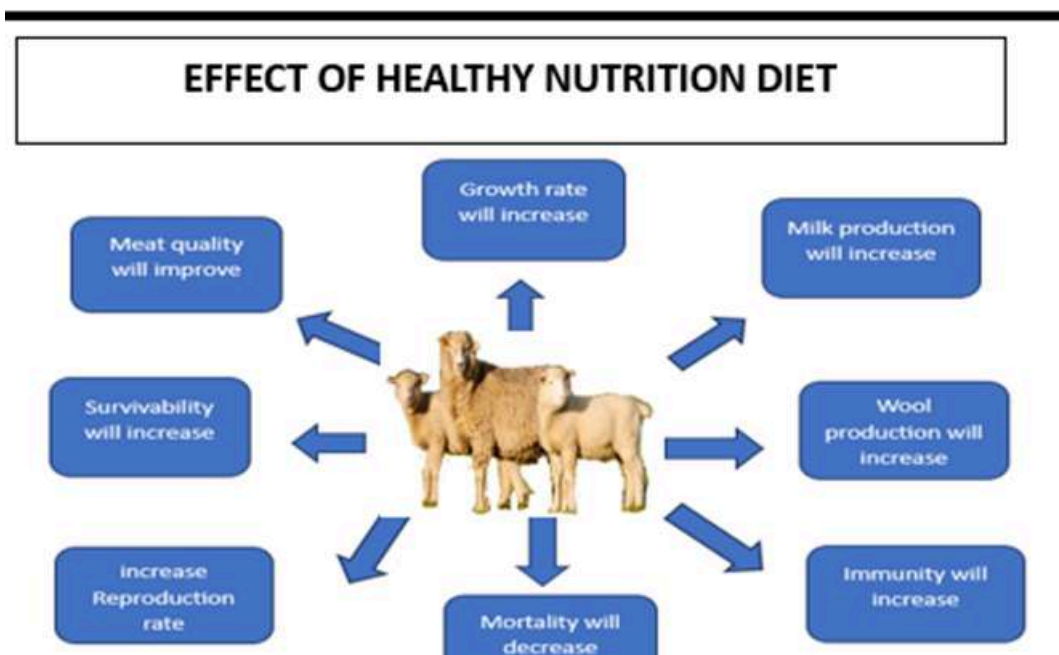
- النمو والتطور: تضمن التغذية الكافية نموًا سليمًا في الحيوانات الصغيرة وتحافظ على صحتها في البالغين.
- صحة التكاثر: تدعم التغذية المتوازنة الخصوبة والتكاثر الناجح.
- وظيفة المناعة: تعزز التغذية الجيدة نظام المناعة، مما يجعل الحيوانات أقل عرضة للأمراض.
- مستويات الطاقة: تساعد الحميات المتوازنة بشكل صحيح في الحفاظ على مستويات الطاقة للأنشطة اليومية.
- صحة الجلد والشعر: تساهم الأنظمة الغذائية الغنية بالمغذيات في صحة الجلد ولمعان الشعر في الحيوانات.
- صحة العظام: المعادن الكافية، مثل الكالسيوم والفوسفور، ضرورية لبناء عظام وأسنان قوية.

الآثار الجانبية لسوء التغذية:

- سوء التغذية:** يمكن أن يؤدي إلى قلة النمو، وفقدان الوزن، وضعف المناعة.
- نقص العناصر الغذائية: نقص بعض العناصر الغذائية يمكن أن يسبب أمراضًا أو مشاكل صحية، مثل الكساح (نقص الكالسيوم) أو فقر الدم (نقص الحديد).
- السمنة: الإفراط في التغذية أو تقديم أنواع غير مناسبة من الطعام يمكن أن يؤدي إلى السمنة، التي ترتبط بمشاكل صحية متنوعة

المشاكل السلوكية: يمكن أن تؤثر التغذية السيئة على السلوك، مما يؤدي إلى مشاكل مثل الخمول أو العدوانية. كيفية إدارة التغذية في حصص الحيوانات:

1. تحديد الاحتياجات: تحديد الاحتياجات الغذائية الخاصة بناءً على النوع، والعمر، ومرحلة الإنتاج.
2. صياغة حصص متوازنة: التأكد من وجود مزيج من الطاقة، والبروتين، والألياف، والفيتامينات، والمعادن.
3. اختيار الأعلاف ذات الجودة: اختيار الأعلاف عالية الجودة وتجنب الملوثات.
4. استخدام استراتيجيات التغذية: تنفيذ طرق مثل الحصص المختلطة الكلية (TMR) أو التغذية الدقيقة.
5. مراقبة الأداء: تتبع النمو، والصحة، ومؤشرات الإنتاج بانتظام.
6. تعديل الحصص حسب الحاجة: تعديل الحصص الغذائية بناءً على بيانات الأداء واحتياجات الحيوانات المتغيرة.
7. استشارة الخبراء: طلب النصيحة من أخصائيي التغذية والأطباء البيطريين لصياغة النظام الغذائي الأمثل





حقائق مضحكة

أجمل الأغنام في العالم: أغنام فالاييس ذات الأنف الأسود.



تعود هذه الأغنام ذات المظهر الاستثنائي إلى جبال منطقة فالاييس في سويسرا، المعروفة بالفرنسية (Valais) وبالألمانية (Wallis). لقد أصبحت أغنام فالاييس المفضلة في جميع أنحاء العالم، وتمت تسميتها "أجمل سلالة في العالم". في الحقيقة، تبدو في كثير من الأحيان وكأنها غير حقيقية، وقد أخطأ بعض الأشخاص في اعتبارها مشاريع مصنوعة من الصوف المصنوع بدقة.





The Hidden Forces Behind What We Eat: Biology, Culture, and Choice

By Motaz Abusaaada

Ref: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8619336/>

For the love of meat

By Elmarie Kriel

<https://www.freddyhirsch.co.za/shop/products/hunters-biltong-seasoning>

<https://embersnacks.com/blogs/news/so-what-is-biltong>

<https://eatbiltong.com/about/what-is-biltong/>

<https://www.biltongmate.com/pages/selecting-your-meat>

The Role of Meat in Sports Nutrition By Fatima Zareen

Ref: Phillips, S.M., & Van Loon, L.J. (2011). "Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation." *Journal of Sports Sciences*, 29(S1), S29-S38.

Ref: Kreider, R. B. et al. (2017). "International Society of Sports Nutrition position stand: Safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine." *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 18.

Peeling, P. et al. (2014). "Iron status and the acute post-exercise hepcidin response in athletes." *PLoS ONE*, 9(3), e93002.

Ref: E.S., Maggini, S., & Hornig, D.H. (2007). "Contribution of selected vitamins and trace elements to immune function." *Annals of Nutrition and Metabolism*, 51(4), 301-323.

Ref: Cermak, N.M., Res, P.T., de Groot, L.C., Saris, W.H., & Van Loon, L.J. (2012). "Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: A meta-analysis." *The American Journal of Clinical Nutrition*, 96(6), 1454-1464.

Ref: Wolf, K., & Manore, M.M. (2006). "B-vitamins and exercise: does exercise alter requirements?" *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16(5), 453-484.

Ref: Norton, L.E., & Layman, D.K. (2006). "Leucine regulates translation initiation of protein synthesis in skeletal muscle after exercise." *The Journal of Nutrition*, 136(2), 533S-537S.

Top five benefits of red meat for athletes

By Sajid Aboobacker

Ref: weeklyathlete.com

Animal Nutrition

By Dr. Altaf Khan

Ref: · NRC Publications: Nutrient Requirements of Farm Animals (e.g., dairy, beef).

· Textbooks: *Animal Nutrition* by McDonald et al., *Applied Animal Nutrition* by Smith.

· University Extensions: Guidelines from institutions like Penn State Extension.

· Journals: *Journal of Animal Science*, *Animal Feed Science and Technology*.

· Feed Manufacturers: Resources from companies like Cargill or ADM.

· Online Tools: Tools like Dairy Comp 35 for practical ration management.

Fun Fact

By Fatima Zareen

Ref: <https://valaisblacknose.co.nz/the-breed/>



هيا نجتمع

الفعاليات الشركات
التجمعات العائلية
لقاءات الأصدقاء



800 888822

حديقة المشرف
حديقة الممزر

لا تفوتوا مجموعة اللحوم الشهية!
اتصلوا بنا لمزيد من المعلومات.