

در زمان فعالیت ورزشی مصرف آب به تنهایی کافی نیست

15 مرداد 1403

در زمان فعالیت ورزشی مصرف آب به تنهایی کافی نیست چون در این حالت آب خالی فقط تشنگی را برطرف می‌کند و به علت جایگزین نشدن املاح سبب جبران مناسب مایعات از دست رفته نخواهد شد.

هنگام ورزش بدن عرق می‌کند و اگر آب از دست رفته بدن بر اثر تعریق با نوشیدن مقادیری آب و مایعات دیگر جبران نشود سبب افزایش دمای بدن شده و فشار وارده به سیستم قلبی-عروقی افزایش پیدا می‌کند، چرا که قلب مجبور می‌شود بیشتر و تندتر از حد معمول فعالیت کند، غلظت خون افزایش پیدا کرده و قلب باید سریعتر از همیشه کار کند از این رو ضربان قلب بالا می‌رود.

رحمت اله خانمحمدی مسئول تغذیه ورزشی هیات پزشکی ورزشی خوزستان گفت: فواید نوشابه‌های ورزشی دارای کربوهیدرات و الکترولیت‌ها (به خصوص سدیم) در این است که کربوهیدرات و سدیم به افزایش جذب آب روده کوچک و بهبود جذب مایعات و حفظ آب درون و بیرون سلول‌ها کمک می‌کند. شایان توجه است که نوشابه‌های انرژی‌زا با نوشابه‌های ورزشی متفاوت هستند. بیشتر نوشابه‌های ورزشی استاندارد برای متعادل کردن میزان مواد قندی، آب و مواد مغذی مصرف می‌شوند و درصد مواد به کار رفته در آنها تقریباً معادل مقداری است که در بدن انسان موجود است.

او ادامه داد: به دلیل قابلیت بالای کلیه‌ها در میزان تولید فراوان ادرار در مدت زمان کوتاه، در افرادی که کلیه‌های سالمی دارند، دریافت بیش از حد آب به ندرت می‌تواند منجر به پرآبی بدن شود (یک نفر از هر ده هزار نفر ورزشکار استقامتی). همانطور که می‌دانیم ورزشکاران مایعات را به میزان برابر با مایع دفع شده و از دست رفته نمی‌نوشند، در نتیجه همین مسئله، در ادامه منجر به کم‌آبی اختیاری و خودخواسته در آنها می‌شود. ما می‌دانیم که آب بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی در جهان است ولی باید به این نکته توجه داشت که در برخی موارد و در شرایط خاص نوشابه‌های ورزشی خیلی بهتر از آب هستند.

در زمان فعالیت ورزشی مصرف آب به تنهایی کافی نیست چون در این حالت آب خالی فقط تشنگی را برطرف می‌کند و به علت جایگزین نشدن املاح سبب جبران مناسب مایعات از دست رفته نخواهد شد. نوشیدنی‌های ورزشی که بهتر از آب هستند سبب جایگزینی آب و الکترولیت‌های دفع شده از راه تعریق و تدارک انرژی در عضلات فعال می‌شوند و هر کسی می‌تواند مقدار بیشتری از نوشابه‌های ورزشی را نسبت به آب بنوشد. همچنین پیش از آنکه شخص به خوبی مایعات بدنش را جایگزین کند، آب تشنگی را برطرف کرده و میل به نوشیدن از بین می‌رود. آب حتی سبب شروع زودتر از موعد کلیه‌ها می‌شود که در مقایسه با مصرف نوشابه ورزشی، مایعات بیشتری به شکل ادرار دفع می‌شود.

مسئول تغذیه ورزشی هیات پزشکی ورزشی خوزستان گفت: مقادیر اندک سدیم در بیشتر نوشابه‌های ورزشی سبب می‌شوند که بدن مقدار بیشتری از آب را نسبت به آنچه که دفع می‌کند در خود نگه دارد.

برخی از ورزشکاران به دلیل مشکلاتی مثل مشکلات مالی و ... امکان تدارک نوشیدنی‌های ورزشی را نداشته باشند، بنابراین می‌توانند نوشیدنی دست‌ساز تهیه کنند. نوشیدنی دست‌ساز ضمن به صرفه بودن مزایای زیادی نیز در بر دارد.