نوشیدنی های ورزشی

شیخ الاسلام آل آقا، محمد رضا

ورزشکاران،دائما در پی یافتن راه‏هایی به منظور پیروزی‏ در رقابت‏ها هستند.آن‏چه را که به عنوان سوخت‏ بدن انتخاب می کند،از اهمیت زیادی در رقابت‏ها برخوردار است؛زیرا تغذیه‏ی ورزشی بخشی از علوم ورزشی است و نظرات متعددی در رابطه آن وجود دارد.ورزشکاران ماهر و حرفه‏ای،آب زیادی را هنگام تمرین و مسابقه از دست‏ می‏دهند و نوشیدنی‏های ورزشی می‏تواند،کربوهیدرات‏ مورد نیاز برای به دست آوردن انرژی از دست رفته،هنگام‏ تمرین یا مسابقه را جبران کنند.

مصرف مواد قندی قبل از مسابقه،میزان انسولین و قند خون را افزایش می‏دهد و توان ورزشکار را مضاعف می‏کند. قند،نوعی کربوهیدرات به شمار می‏رود و کربوهیدرات‏ها چه در غذا و چه در نوشیدنی‏هایی که قبل از تمرین مصرف‏ می‏شوند،باعث اجرای بهتر ورزشکار می‏شوند.

ورزشکاری که سوخت یا انرژی کافی به او نمی‏رسد، ورزشکار خسته‏ای است که نمی‏تواند مهارت‏های خود را به‏ بهترین وجه به نمایش بگذارد؛مگر با نوشیدن مایعات. نوشیدنی‏های ورزشی در فعالیت‏هایی که کم‏تر از یک ساعت‏ طول می‏کشند،می‏توانند بسیار مفید باشند؛حتی اگر تمرین‏ در شرایط آب و هوایی گرم یا شرجی انجام گیرد. ورزشکارانی که در رشته‏های فوتبال،بسکتبال،تنیس، والیبال و...فعالیت می‏کنند،می توانند از کربوهیدرات‏ها و الکترولیت‏های موجود در نوشیدنی‏های ورزشی استفاده‏ کنند.

مصرف نوشیدنی‏های ورزشی برای زمان بی‏آبی در تمرین‏هایی که کم‏تر از یک ساعت طول می‏کشند،اهمیت‏ زیادی دارند.

استفاده از نوشیدنی‏های ورزشی روشی آسان‏ برای بهتر انجام دادن فعالیت‏ها و مبارزه با بی‏آبی‏ است.

برای جبران سریع مایعات و کربوهیدرات‏های از دست رفته با تعریق در طول تمرین بدنی،به این‏ روش‏ها می‏توان عمل کرد: 1.مصرف 17 تا 20 اونس‏1 مایعات،2 تا 3 ساعت قبل از مسابقه.

2.مصرف 7 تا 10 اونس‏ مایعات،10 تا 20 دقیقه قبل از مسابقه.

3.مصرف 28 تا 40 اونس مایعات در هر ساعت در طول مسابقه یعنی 7 تا 10 اونس مایع در هر 10 تا 15 دقیقه بازی.

4.کافئین مصرف نکنید،زیرا ادرار آور است و دفع مایعات بدن‏ را بیشتر می‏کند.

5.وزن اولیه خود را ثبت کنید تا میزان آب از دست رفته،ارزیابی شود.

6.وزن خود را پس از مسابقه نیز ثبت‏ کنید.

7.دو ساعت پس از مسابقه،حداقل 20 اونس معادل هر پوند وزن کاهش یافته، مایعات بنوشید.

علت اصلی خستگی زودرس‏ در پی ورزش،آب‏زدایی‏ (آب بدن)است.هر ورزشکار باید از مایعات خنک‏ مانند نوشیدنی‏های‏ ورزشی‏ استفاده‏ کند.

ورزشکاران‏ را باید تشویق‏ و کمک کنید، مایعات‏ از دست رفته هنگام‏ مسابلقه و تمرین را با دوباره نوشیدن جبران کنند.در ماه‏هایی که گرما زیاد است و در اردوهای آمادگی،خستگی زیادی در ورزشکاران مشاهده‏ می‏شود و آن‏ها بیشتر دچار گرفتگی عضله و لاغری‏ می‏شوند این موضوع بیش‏تر مدنظر باشد.گرفتگی عضله‏ به‏طور جدی می‏تواند ورزشکار را در کم‏ترین زمان ممکن‏ در زمین بازی ناتوان کند.کم شدن نمک،املاح و آب بدن- یا هر سه با هم-موجب گرفتگی ماهیچه می‏شوند.

توجه کنید که در یک روز گرم،250 بازیکن فوتبال‏ ممکن است به راحتی یک گالن از آب بدن خود را با تعریق در طول بازی از دست بدهند.با تعریق،معادل دو تا سه قاشق‏ چای‏خوری کلرید سدیم از دست می‏رود.در مقایسه با از دست دادن پتاسیم،کلسیم و منیزیم،از دست رفتن سدیم‏ می‏تواند خیلی بیتر باشد و خطراتی را برای ورزشکاران‏ پیش‏رو داشته باشند.سدیم،حجم خون را کنترل می‏کند و در مدت کوتاهی باعث هماهنگی اعصاب و ماهیچه‏ها می‏شود.در نتیجه،هنگام کمبود آن،گرفتگی ماهیچه‏ها پیش‏ می‏آید.اغلب بازیکنان دچار این عارضه می‏شوند.

در زمان گرفتن ماهیچه،ورزشکاران باید در حالت‏ مناسبی قرار بگیرند.به هر ترتیب،دستور اول دفاع در مقابل‏ گرفتگی عضله،تشویق ورزشکاران به مصرف بیش‏تر نمک‏ و نوشیدنی‏های ورزشی است.همه اذعان می‏کنند که مصرف‏ نوشیدنی‏های ورزشی و آب،بازده بدنی ورزشکاران را بالا می‏برد.ورزشکاران باید در هوای گرم و شرجی، نوشیدنی‏های مناسبی که آب بدنشان را حفظ می‏کنند و تعادل‏ الکترولیت و حفظ سلامتی آن‏ها را تأمین می‏کنند،انتخاب‏ نمایند.مهم‏تر از همه سدیم است که از گرفتگی عضلات‏ جلوگیری می‏کند.

آب که شامل تقریبا هیچ سدیمی نیست،انتخاب خوبی‏ برای تنها نوشیدن در روزهای گرم و شرایط شرجی نیست‏ بعضی از مربیان از منابع نمک زیاد،مانند نوشیدنی‏های‏ مناسب،خردل و آنتی اسیدها که تأثیر سریعی در ثابت ماندن‏ سدیم در ماهیچه‏ها دارند،استفاده می‏کنند.این امر از نظر علمی موجه نیست و در اغلب موارد،مقدار زیادی نمک، بدون آب و نوشیدنی کافی،در بدن جمع می‏شود.برای‏ اغلب ورزشکاران،یک رژیم متعادل شامل مقداری نمک و آب مناسب و کافی ضروری است.اما برای ورزشکارانی که‏ بیش‏تر به گرفتن عضلات دچار می‏شوند،یا آن‏ها که تعریق‏ زیادی دارند،این ممکن است کافی نباشد و ورزشکارانی که‏ دچار گرفتگی زیاد می‏شوند،باید 4/1 قاشق چایخوری نمک‏ در 16 تا 20 اونس آب حل کنند و برای جبران کمبود،آن را بنوشند.

تمام ورزشکارانی که بدنشان به‏طور بهینه هیدراته باشد (آب داشته باشد)،از تمرین و مسابقات سود می‏برند.برای‏ جلوگیری از دهیدراسیون(از دست دادن آب)،مخصوصا در محیطهای گرم و مرطوب،ورزشکاران باید بیش‏تر اوقات و به اندازه‏ی کافی از نوشیدنی‏های ورزشی که حاوی‏ الکترولیت‏ها هستند(مثل سدیم برای پیشگیری از گرفتگی‏ عضلات)،استفاده کنند.به آن‏ها یادآوری کنید،بیرون دادن‏ مایعات از دهان،بدن را دهیدراته نمی‏کند.مهم‏ترین نشانه‏ی‏ دهیدراسیون،دفع ادار با رنگ روشن و مقدار زیاد آن‏ است.

زیرنویس... (1)هر اونس معادل 30 گرم است.

منبع... Clip board,Gatorade sport science institute,2002.