



چگونه بهترین نوشیدنی ورزشی را خودمان بسازیم / علت بالا و پائین رفتن سریع وزن

آب حیاتی‌ترین فاکتور در فعالیت‌های ورزشی است و تنظیم نامناسب آن در بدن باعث کاهش و افزایش نامتعارف وزن می‌شود.

نوشیدنی‌هایی که مشکل‌ساز می‌شوند؛

چگونه بهترین نوشیدنی ورزشی را خودمان بسازیم / علت بالا و پائین رفتن سریع وزن
خبرگزاری مهر - آب حیاتی‌ترین فاکتور در فعالیت‌های ورزشی است و تنظیم نامناسب آن در بدن باعث کاهش و افزایش نامتعارف وزن می‌شود. بنابراین باید روزانه به اندازه کافی آب مصرف شود. البته در حین ورزش باید بیشتر از هر زمان دیگری به استفاده از این مایع حیاتی اهمیت داد تا دچار مشکلات و عوارض کم آبی نشد. اما چگونه می‌توان بهترین نوشیدنی ورزشی را خودمان بسازیم؟ به گزارش خبرنگار مهر، بارها گفته شده که روزانه باید حداقل 2 تا 3 لیتر (8 تا 13 لیوان) آب مصرف شود اما استفاده از این مایع حیاتی در حین ورزش ضروری‌تر از هر زمان دیگری است. در واقع یکی از ضروری‌ترین ماده مصرفی ورزشکاران، مایعات است. استفاده از مایعات کمک می‌کند تا در زمان‌های مناسبی از تمرین انرژی از دست رفته جایگزین شود. بنابراین در حین تمرین باید نوشید نه اینکه منتظر احساس تشنگی بمانیم. حال اینکه این مایع می‌تواند حاوی پنج تا هشت درصد مواد قندی هم باشد.

بهترین نوشیدنی ورزشی را خودمان بسازیم

در حین ورزش سعی کنید که زیاد بنوشید. ورزشکاران در حین ورزش هر 20 دقیقه باید یک استکان مایع ورزشی بخورند. دکتر لطفعلی پورکاظمی در کتاب "ورزش، درمان بیماری‌ها" با تأکید بر این مسئله عنوان کرده هر فرد به سادگی می‌تواند بهترین مایع و نوشیدنی ورزشی را بسازد. مواد لازم برای تهیه این نوشیدنی عبارت است از: 4 لیوان آب + یک قاشق چایخوری نمک + عسل یا مربا یا شیر خرمای شکر.

آب؛ حیاتی‌ترین فاکتور برای ورزش

نقش آب در بدن به خاطر بسیاری از فرآیندهای فیزیولوژیکی از اهمیت فوق‌العاده زیادی برخوردار است. بنابراین، جای تعجب نیست که محتوای آب بدن برای انجام تمرین و ورزش به عنوان یک اصل به حساب می‌آید. به عبارت دیگر، "آب" حیاتی‌ترین فاکتور و عامل در فعالیت‌های ورزشی است که متأسفانه اغلب هم اوقات از سوی ورزشکاران نادیده گرفته می‌شود.

هنگام فعالیت ورزشی، عمده آب بدن بر اثر عرق‌ریزی و تنفس از دست می‌رود. در کل اینکه با بیشتر شدن شدت فعالیت ورزشی، طولانی‌تر شدن مدت فعالیت ورزشی، زیادتر شدن دما و رطوبت، دفع آب بدن نیز بیشتر می‌شود. حال اگر آب از دست رفته جبران نشود، عملکرد ورزشی مختل خواهد شد. اگر آب دفعی بدن معادل یک تا 2 درصد وزن بدن باشد، عملکرد هوازی را به خطر می‌اندازد. حتی این موضوع ثابت شده که این حد از کاهش آب بدن، بر عملکرد ورزشی غیر هوازی یا قدرتی نیز تأثیری منفی خواهد داشت.

علت بالا و پائین رفتن خیلی سریع وزن چیست؟

تحقیقات نشان داده که بالا و پایین رفتن خیلی سریع وزن ریشه در تنظیم نامناسب آب موجود در بدن دارد. بنابراین ورزشکاران یا هر فرد عادی دیگر نباید برای کاهش وزن، آب مورد نیاز بدن‌شان را کم کنند و حتی باید به ازای هر 1000 کیلوکالری دریافتی تقریباً یک لیتر آب نیز خورده شود.

میزان آب در بدن یک ورزشکار

بخش قابل توجهی از بدن هر فرد را آب تشکیل می‌دهد اما به طور میانگین میزان آب در بدن یک ورزشکار بیشتر است و به همین دلیل بر استفاده از آب و دیگر نوشیدنی‌های ورزشی توسط ورزشکاران به خصوص در حین ورزش و تمرین تأکید زیادی شده است. به طور میانگین بین 45 تا 65 درصد از بدن یک ورزشکار جوان را آب تشکیل می‌دهد.

نوشیدنی‌های ورزشی که مشکل‌ساز می‌شوند

نوشیدنی ورزشی باید دارای یک غلظت استاندارد باشد تا به واسطه استفاده از آن عوارض پزشکی ایجاد نشود. یک نوشیدنی ورزشی، مثلاً نوشابه ورزشی 4 تا 8 درصد کربوهیدرات (40 تا 80 گرم کربوهیدرات در هر لیتر) دارد. چون حاوی گلوکز و یا پلی مرهای گلوکز و الکترولیت‌ها (0/5 گرم سدیم در هر لیتر) است، در نتیجه کربوهیدرات و مایعات مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

اما اگر نوشابه‌های ورزشی بیشتر از 8 درصد کربوهیدرات داشته باشند، استفاده از آنها ناراحتی‌های گوارشی را موجب می‌شوند. همچنین، یک نوشابه ورزشی صرفاً حاوی فروکتوز چندان مطلوب نیست، چون جذب آن کندتر است و در نتیجه می‌تواند به ناراحتی‌های گوارشی منجر شود. فقط اینکه کربوهیدرات و سدیم موجود در یک مایع، طعم و مزه آن بهتر می‌شود و لذا بیشتر استفاده می‌شود.

رابطه میزان آب مصرفی با وزن بدن
اگر یک ورزشکار کربوهیدرات اگزوزن را به شکل جامد مصرف می‌کند، باید تشویق شود تا آب به اندازه کافی بخورد. در مجموع اینکه افراد در حین تمرین و ورزش و به خصوص ورزشکاری که در حال مسابقه دادن است باید هر 15 تا 20 دقیقه، 150 تا 300 میلی لیتر مایعات بنوشد. این بدان معنی است که هنگام مسابقه، ورزشکار باید 10 تا 15 میلی لیتر مایع به ازای هر کیلوگرم وزن بدن آب بخورد.

تاکید بر استفاده از قند و نمک در نوشیدنی‌های ورزشی
لطفعلی پورکاظمی در کتاب "ورزش، درمان بیماری‌ها"، تاکید کرده است که نیاز به املاح معدنی همراه با نمک و قند به عنوان ضروری‌ترین اصل در مصرف مایعات مورد نیاز یک فرد و به خصوص یک ورزشکار در حین تمرین و پس از آن است.

کاهش خطر کم آب شدن و کاهش وزن بدن با مصرف به اندازه مایعات
محاسبه میزان مایعات مورد نیاز همواره باید بر اساس قوانین پزشکی و تغذیه باشد. در حین انجام تمرینات و مسابقات باید با نوشیدن مایعات در حدی که تقریباً میزان مایعات از دست رفته از راه تعریق را جبران کند، خطر کم آب شدن و کاهش وزن بدن را به حداقل رساند. البته اگر اندکی از وزن بدن کاهش یابد، مشکلی ایجاد نمی‌شود مگر آنکه بیشتر از دو درصد وزن بدن کاهش یابد؛ به عنوان مثال یک کیلوگرم در یک فرد 50 کیلوگرمی، یا 5/1 کیلوگرم از وزن یک شخص 75 کیلوگرمی.

در کل اینکه در محیط‌های گرم، تلاش کنید تا میزان کم آبی بدن به حداقل برسد، چرا که کم آبی و شدید بودن ورزش می‌تواند موجب گرم‌زدگی و ناخوشی‌های ناشی از گرما شود.