



ورزشکاران کمبود آب و مواد قندی خود را جبران کنند

ممکن است در ماه رمضان دچار کمبود مواد قندی شوند که باید با مصرف مواد غذایی لازم به جبران آن توجه داشته باشند...

ممکن است در ماه رمضان دچار کمبود مواد قندی شوند که باید با مصرف مواد غذایی لازم به جبران آن توجه داشته باشند. به گزارش مهر، مقدار ذخیره مواد قندی و کربوهیدراتها در بدن محدود بوده و در مردم عادی که به صورت غیرحرفه ای ورزش می‌کنند حداکثر میزان ذخیره این مواد 350 گرم است و به دلیل اینکه مغز انسان تنها مواد قندی مصرف می‌کند ممکن است ورزشکار با کمبود مواد قندی در بدن مواجه شود. ورزشکاران با مصرف ماکارونی، عسل، سیب‌زمینی، قند و شیرینیجات در فاصله بین سحر و افطار می‌توانند از بروز مشکلات احتمالی ناشی از کمبود قند در بدن خود جلوگیری کنند. ورزشکارانی هم که بعد از افطار تمرین می‌کنند باید پس از تمرین با مصرف مواد قندی از بروز مشکلات در بدن خود پیشگیری نمایند. در شرایط آب و هوایی معتدل میزان آب مورد نیاز برای بدن غیر ورزشکاران 5.2 لیتر است که از این مقدار 35 گرم در بدن ساخته می‌شود و بقیه آن را باید از طریق مواد غذایی برای بدن تأمین کرد. ورزشکاران نیز به دلیل فعالیتی که دارند و تعریق زیادی که در بدن آنها به دلیل تمرین وجود دارد با مصرف یک و نیم تا دو لیتر آب با مایعات شیرینی به جز چای، مشکلی از این بابت نخواهند داشت.