

(47)

ادرس مشروبك الرياضي

بالنسبة للتمارين الرياضية التي تستغرق خمساً وأربعين دقيقة أو أقل، لا جدوى من شرب أي شيء عدا الماء. أما بالنسبة للتمارين الشديدة على وجه الخصوص، قد يساعدك المشروب الرياضي على استعادة نشاطك. قم بدراسة الملصقات المكتوبة على المشروبات الرياضية؛ لأن بعضها لا يحقق أي نفع أو فائدة.



تيم دان طبيب ومقاتل في فريق محلي لكرة السلة في عطلة نهاية الأسبوع. وهو يعلم تماماً الصعوبات التي تواجه الأشخاص النشطين عندما يشربون المرطبات.

تزعّم المشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات، والبروتين، والكافيين، والأعشاب، والفيتامينات، بأنها المشروبات الرياضية الأمثل؛ لذلك كيف يمكننا اختيار المشروب الرياضي الذي يناسبنا؟

"إنه أمر بسيط. لا يوجد منشط سحري يجعلك تقفز عالياً، وتجري أسرع، ويزيد من نشاطك الذهني، أو يحولك إلى رياضي

بارع. إن الغاية من المشروبات الرياضية هي المحافظة على الماء في جسمك واستعادة ما فقدته خلال ممارستك للرياضة".

يضيف الدكتور دان: "ضع في ذهنك دائماً أن أفضل مصدر لاستعادة السوائل هو الماء. المادة التي تتألف معظم أجسامنا منها.

الماء هو المصدر الغزير والرخيص والمشروب الأول الذي وهبنا الله إياه منذ ملايين السنين. علينا اعتماد الماء كمصدر أول لتعويض السوائل في الجسم. ومع ذلك، نجد أنه خلال التمارين الشديدة، أو الأنشطة التي تستغرق وقتاً أطول من خمس وأربعين دقيقة، لا يكون فيها شرب الماء كافياً".

ما الذي يجب أن يحتويه المشروب الرياضي؟

وفقاً للدكتور دون: "يجب أن لا يحتوي المشروب الرياضي على أكثر من 8% من الكربوهيدرات. حاول أن تتجنب المشروبات الرياضية الغازية، التي تحتوي على الكافيين أو الأعشاب المعالجة، لتي تزيد نسبة السكر فيها عن 8%. قد تقلل هذه المكونات من الغرض من تناول المشروب الرياضي، وهو تعويض نقص السوائل في الجسم. تعامل مع الأمر ببساطة، قم بتعويض السوائل التي في جسمك، ولكن افهم أنه لا يوجد سحر في المشروبات الرياضية. الأمر الوحيد الذي يحافظ على نشاطك

الرياضي ويشعرك بتحسّن هو النظام الغذائي الجيد، والراحة الشديدة، والقدر المناسب من التمارين الرياضية".



وجد الباحثون في جامعة ولاية كولورادو أن كل تسعة أشخاص من أصل عشرة يجدون أن الماء هو أفضل مشروب بعد التمارين الرياضية. إن المشروبات الرياضية تفيد فقط الرياضيين الذين يشاركون في أنواع الرياضة ذات التحمل العالي.

