

الحفاظ على حصول الجسم على الماء أثناء التمرين

تزيد الرياضة أو مزاولتكم لأي نشاط جسدي يجعلكم تتصب بون عرقاً من حاجتكم إلى شرب الماء . اعمدوا إلى شرب كوب من الماء على الأقل قبل التمرين وبعده وكل 10 إلى 15 دقيقة في أثناء التمرين. في الواقع، الماء هو كل ما أنتم بحاجة إليه في حال كنتم تتمرنون لمدة ساعة من الوقت أو أقل. أما في حال كنتم تتمرنون بقوة لمدة تفوق الساعة من الوقت، فيتعين عليكم عندها أن تشربوا بعضاً من عصير الفاكهة أو من مشروب رياضي آخر، وذلك لكي تعوضوا عن الكربوهيدرات والالكتروليتات أو الكهارل. إن شرب لكميات صغيرة ومتكررة من الماء أفضل من شرب كميات كبيرة منها دفعة واحدة.

غير أن الرياضيين يستهلكون في بعض الأحيان الكثير من الماء بحيث أنهم يخفون بذلك من كمية الصوديوم الموجودة في أجسامهم – هذا وعلماً أن الصوديوم كناية عن الكتروليت أو كهمل أساسي وهام وذلك لأنه يساعد الجسم على استخدام الماء لكي يحافظ على تمييهه . ويمكن لذلك أن يؤدي إلى خلل خطير ومميت في النظام الأيضي . وتشتمل أعراض هذا الخلل على انتفاخ البطن والغثيان والتشوش والاضطراب والانهيال الصحي والتشنج. صحيح أن هذه الحالة نادرة إجمالاً إنما حاولوا قدر المستطاع أن تكثرُوا من شرب الماء والسوائل التي تحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم كالمشروبات الرياضية، والمشروبات المكونة من عصير الطماطم- خصوصاً في حال كنتم تركضون في سباق الماراثون أو تشاركون في حدث أو سباق رياضي طويل آخر.