

المشروبات الرياضية التي تمد الجسم بالطاقة

يبدو أن هناك تشكيلة كبيرة وواسعة من المشروبات التي تمد الجسم بالطاقة وهي تتميز بألوانها العديدة والزاهية، بدءاً بالأزرق وصولاً إلى اللون الأرجواني الصارخ ولكن هل تعتبر تلك المشروبات أفضل للجسم من الماء؟ ليس بالضرورة.

فالماء هو وسيلة رائعة للتعويض عن السوائل التي نخسرها أثناء التمرين . وعلاوة على ذلك، فهو رخيص الثمن . إنما يمكن لبعض المشروبات الرياضية التي تمد الجسم بالطاقة أن تكون هي أيضاً مفيدة للجسم في بعض الظروف والحالات المعينة . في حين يمكن لبعضها الآخر أن يكون ضاراً ومؤذيًا . فإليك تصنيف ملخص لتلك المشروبات صادر عن المعهد الأمريكي للطب الرياضي.

➤ **المشروبات التي تزود الجسم بالطاقة :** تحتوي هذه المشروبات إجمالاً على كميات كبيرة من الكربوهيدرات من شأنها أن تمد الجسم بالمزيد من الطاقة والنشاط، إلا أنه يمكن في الواقع للكافيين، وفي حال كان متوفراً بكميات كبيرة، أن تكون له مفاعيله الجانبية السيئة والخطيرة، خصوصاً على الأشخاص الذين يتناولون أدوية تحتوي على مواد منبهة أخرى . و في الواقع، يمكن للكافيين أن يسرع نبضات القلب وأن يرفع مستوي ضغط الدم وأن يتسبب بالأرق والعصبية وحدة الطبع . وعلاوة على ذلك كله، يمكن للكافيين أيضاً أن يعمل كمدر للبول وأن يتسبب بالتالي بخسارة السوائل الموجودة في الجسم عوض أن يعوض عن السوائل التي نكون قد خسرتها في أثناء التمرين - وهذا ليس بالأمر الجيد إطلاقاً خصوصاً عندما نريد أن نعوض عما يكون جسمنا قد خسره من سوائل.

➤ **المشروبات الرياضية :** تحتوي هذه المشروبات إجمالاً على الكربوهيدرات والالكتتروليتات أو الكهارل التي من شأنها أن تمد الجسم بالمزيد من الطاقة والحيوية والتي من شأنها أيضاً أن تعوض عن المعادن التي يخسرها الجسم إجمالاً عندما يتسبب عرقاً . يمكن للمشروبات الرياضية أن تكون مفيدة في حال كنتم تمارسون الرياضة لأكثر من ساعة من الوقت، وفي حال كنتم بالتالي بحاجة إلى التعويض عن الصوديوم والكربوهيدرات التي خسرتها جسمكم . يجد البعض المشروبات الرياضية أسهل للاستهلاك من مجرد الماء.

➤ **مياه الرشاقة البدنية:** إنها مياه قد أضيف إليها بعض الفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات والمواد المنكهة، وحتى الكافيين أحياناً . إن القيمة المضافة لأي من المواد المغذية الموجودة في هذه المشروبات هي ضئيلة بحيث أنها تافهة وغير جديرة بالاهتمام وفقاً للكميات المتوفرة فيها . أما

فيما يتعلق بآثار الكافيين السلبية، فيجب النظر في هذه الأخيرة قبل اختيار مشروب مياه الرشاقة البدنية. على أية حال إن كانت هذه المشروبات تساعدكم على مد جسمكم بالماء الذي يحتاجه، فهذا يعني أنها قد تكون مفيدة.