

# فواید استفاده مایعات در هنگام تمرینات شنا

## مهندس فیروزه سیفی کاری

کارشناس ارشد علوم تغذیه و مربی شنا

مادامی که در آب تمرین می‌کنید، متوجه نخواهید شد که چقدر عرق می‌ریزید زیرا پوست شما خیس است. جایگزینی مایعات از دست رفته بدن با نوشیدن منظم مایعات در طول هر تمرین حائز اهمیت است. اگر این کار را نکنید و دچار کم آبی شوید، احساس ناخوشی خواهید کرد و عملکرد شما در تمرین مختل خواهد شد. ما در این مقاله به اهمیت رساندن کافی مایعات به بدن و انواع سالم نوشیدنی های مورد نیاز شناگران اشاره خواهیم کرد.



نوشیدن مایعات به عنوان بخشی از میان وعده قبل از تمرین از اهمیت ویژه ای برخوردار است و ضروری است تا با بدنی که بخوبی به آن آبرسانی شده باشد تمرین را آغاز کنید. برای هر تمرین یک بطری آب همراه داشته باشید و هر ده تا پانزده دقیقه در طول تمرین مایعات بنوشید. نوشیدنی‌های ورزشی ایزوتونیک گزینه‌های مناسبی هستند، اما نه از نوع کم کالری آن‌ها. شما به کربوهیدرات‌هایی نیاز دارید که نوشیدنی‌های ورزشی مطلوب فراهم

می‌کنند. مطمئن شوید که آنها را مطابق دستورالعمل (نه کمتر، نه بیشتر) برای بهترین نتیجه مصرف می‌کنید. انتخاب‌های ضعیف برای مایعات در طول تمرین عبارتند از آب میوه گازدار، نوشیدنی های شیرین، آب‌های ویتامین و نوشیدنی‌های انرژی زا. تنها نوشیدنی‌هایی که باید در بطری شما باشند آب یا نوشیدنی‌های ورزشی هستند. کم آبی بدن می‌تواند به طور قابل توجهی به خستگی منجر شود و برای عملکرد شما در شنا مضر باشد. هم مهارت‌های جسمی و هم مهارت‌های ذهنی شما می‌تواند تحت تأثیر کم آبی قرار گیرد. کم آبی شدید خطر تهوع، گرفتگی عضلات و سردرد را افزایش می‌دهد.

## مواردی جهت جلوگیری از کم آبی بدن

- با مصرف یک نوشیدنی همراه با میان وعده قبل از تمرین، به بدن خود به میزان کافی آبرسانی کنید.
- بطری آب خود را در انتهای خط تمرینی خود قرار دهید و در فواصل منظم ده تا پانزده دقیقه یا در طول دوره‌های استراحت میان تکرار ها، جرعه‌ای از آن بنوشید.
- در طول تمرین نوشیدن مایعات را سریع آغاز کنید. منتظر نمانید احساس تشنگی کنید. احساس تشنگی به این معنی است که بدن شما بسیار کم آب شده است.
- رنگ ادرار خود را بررسی کنید اگر به خوبی به بدن آب رسانده باشید، رنگ ادرار زرد کم رنگ و بدون بوی بد است. اما اگر بدن شما کم آب باشد، رنگ زرد ادرار تیره خواهد بود. (توجه: اگر مولتی ویتامین مصرف می‌کنید، ادرار شما زردتر خواهد بود).



زمانی که مصرف نوشیدنی‌های ورزشی بهتر از آب هستند ...

آب نوشیدنی ایده آلی برای تمرین هایی است که تا یک ساعت طول می‌کشد. برای تمرین‌هایی با این مدت، تنها چیزی که نیاز دارید آب است. برای تمرینات سنگین بیش از یک ساعت، مصرف کربوهیدرات‌های موجود در نوشیدنی به شما امکان می‌دهد در مقایسه با نوشیدن آب، برای مدت طولانی تری با شدت بالاتر تمرین کنید. در طول تمرین سخت، ذخایر انرژی عضلانی شما فقط ۶۰ تا ۹۰ دقیقه دوام می‌آورد، بنابراین برای ادامه تمرینات سخت باید کربوهیدرات بیشتری مصرف کنید. نوشیدن منظم یک نوشیدنی ورزشی در طول تمرین، مقدار مناسب کربوهیدرات، مایعات و الکترولیت ها را برای عملکرد بهینه در اختیار شما قرار می‌دهد.

## نوشیدنی ورزشی مناسب

نوشیدنی ورزشی مناسب در طول تمرینات سخت، عملکرد مناسب را برای شما به ارمغان می آورد. نوشیدنی ورزشی مناسب غلظت مطلوبی از کربوهیدرات‌ها، آب و الکترولیت‌ها (سدیم و پتاسیم) را فراهم می‌کند که به سرعت در جریان خون شما جذب می‌شوند. قندها منبع انرژی مهمی برای عضلات شما هستند و الکترولیت‌ها برای انقباض عضلات ضروری هستند. به مشخصات روی بطری نوشیدنی ورزشی نگاه کنید و بررسی کنید که حاوی موارد زیر باشد:

پتاسیم	سدیم	کربوهیدرات	سایز بطری
۴۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم	۱۹۰ تا ۳۵۰ میلی‌گرم	۳۰ تا ۴۰ گرم	۵۰۰ میلی لیتر
۶۵ تا ۱۵۰ میلی‌گرم	۲۸۵ تا ۵۲۵ میلی‌گرم	۴۵ تا ۶۰ گرم	۷۰۰ میلی لیتر
۸۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم	۳۸۰ تا ۷۰۰ میلی‌گرم	۶۰ تا ۸۰ گرم	۱۰۰۰ میلی لیتر

نوشیدنی‌هایی که حاوی کربوهیدرات کمتری نسبت به موارد ذکر شده در جدول هستند، در طول تمرین سخت بیش از یک ساعت، سوخت کافی برای عضلات شما را فراهم نمی‌کنند. برعکس، نوشیدنی‌هایی که حاوی کربوهیدرات‌های بیشتری نسبت به فهرست ذکر شده هستند، بیش از حد غلیظ هستند و آب رسانی به بدن را به تاخیر می‌اندازند. به لیست "مواد تشکیل دهنده" در بطری نوشیدنی ورزشی نگاه کنید و موارد زیر را بررسی کنید:

- وجود بیش از یک نوع کربوهیدرات به عنوان مثال قند ساده (ساکارز) و گلوکز (دکستروز). این مقدار کربوهیدرات دریافتی را برای عضلات بهبود می‌بخشد
- وجود طعم‌های طبیعی
- بدون شربت ذرت با فروکتوز بالا
- بدون روغن نباتی
- بدون شیرین کننده‌های مصنوعی مانند، آسپارتام، ساخارین، سوربیتول، سوکralوز، زایلیتول
- بدون اسید آمینه، اکسیژن یا مواد گیاهی اضافه شده – مطالعات نشان می‌دهد که آنها هیچ سودی ارائه نمی‌دهند.

در مقالات آینده به نحوه مصرف نوشیدنی‌ها در حین تمرین‌های شنا و نحوه ارزیابی میزان مصرف نوشیدنی‌ها اشاره خواهد شد.

"برگرفته از کتاب تغذیه شناگران نوشته ابی ناکس؛ ترجمه فیروزه سیفی کاری و همکاران؛ در حال چاپ"