

## المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة

### اهمية السوائل للرياضي:

يعتبر الماء مهم جداً لصحة الإنسان بشكل عام وللرياضي بشكل خاص، فجسم الانسان يتكون من 60-70 % من الماء، كما يعتبر الماء من أفضل السوائل التي يمكن للاعب تناولها لتعويض السوائل المفقودة خلال المجهود البدني. وتكمن اهمية استهلاك كمية من الماء على الدم داخل جسم الانسان والمسئول عن نقل الاوكسجين والهرمونات والمغذيات لجميع الخلايا داخل الجسم. علماً بأن النقص في سوائل الجسم والأنخفاض الملحوظ عن المستوى الطبيعي يؤثر في لزوجة الدم مما يبطئ من سرعة حركة الدم، وهذا بدوره يؤدي الى تأخير عملية تزويد العضلات بالمغذيات، وخاصة في الأجواء الحارة والرطوبة بسبب الارتفاع في عملية التعرق. والنقص الحاصل في مستوى السوائل يؤدي أيضاً إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم كما انه يؤثر على عمل الجهاز القلبي الوعائي (القلب والدم) وعليه ينتج عن ذلك التأثير السلبي على الأداء البدني وأحتمالية عدم المقدرة على اكمال البرنامج التدريبي او المشاركة والاستمرار في المنافسة الرياضية.



### الفرق بين المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة

المشروبات الرياضية تهدف إلى تعويض السوائل وبعض المنحلات المفقودة في العرق أثناء التدريب أو العمل في الأجواء الحارة لفترات طويلة. مشروبات الطاقة فتهدف إلى تزويد الجسم بقدر كبير من الطاقة الأيضية (الكربوهيدرات) والطاقة الذهنية (الكافيين وبعض المواد المنبهة الأخرى مثل الإفدرين والجنسنج) والفيتامينات والأعشاب، مثل: ريد بول، هانسن...

في حين لا تحتوي المشروبات الرياضية على المكونات نفسها الموجودة في مشروبات الطاقة مثل الكافيين والأحماض الأمينية، ولكنها تحتوي على نسبة قليلة جداً من الكربوهيدرات بالمقارنة بمشروبات الطاقة، وتحتوي أيضاً على بعض المنحلات مثل الصوديوم والبوتاسيوم والتي تلعب دوراً كبيراً في استبقاء الماء بالجسم، وبالتالي حمايته من الإصابة بالجفاف.

### المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة

تعتبر المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة الأكثر استهلاكاً من قبل مختلف الفئات العمرية وخاصة الشباب اعتقاداً منهم بأنها الوصفة السحرية لتحسين مستوى أدائهم. غالباً ما يتناولون كميات كبيرة منها سواء قبل أو أثناء أو بعد التدريب أو المنافسات وون أدنى معرفة بالفرق بينهما أو التوقيت المناسب لاستخدام كل منهما، مما قد يؤدي إلى تدهور مستوى الأداء.

المشروبات الرياضية هي التي بالعادة يتم تناولها قبل أو خلال التمرين أو المنافسة أو حتى بعد التمرين والمنافسة الرياضية وذلك لتعويض الجسم بالطاقة اللازمة أو تعويض السوائل والأملاح المعدنية المفقودة وخاصة بعد عملية التعرق أثناء المجهود البدني. وتعتبر المشروبات الرياضية الأفضل للرياضي لكي يتناولها في حالات التعرق المعتدل أو العالي لتعويض فقدان الأملاح المعدنية.

أما مشروبات الطاقة فهي تحتوي على مادة منشطة (الكافيين) ، والتي تعتبر من احد اهم العناصر المكونه لمشروب الطاقة، غير أن الكافيين يسبب أزاحة الماء من خلايا الجسم بسرعة عالية وذلك من خلال عملية التبول وبالتالي لا يتم الاستفادة من الماء في جسم الانسان. وايضا فإن زيادة مادة الكافيين عن المعدل الموصى به يؤدي الى الارق وقلة النوم وتسارع نبضات القلب والزيادة في ضغط الدم. كما أن مشروبات الطاقة تحتوي على كمية عالية من السكر والتي من الممكن أن تسهم في زيادة الوزن على المدى البعيد. بالإضافة لذلك فإن مشروبات الطاقة تحتوي على كمية عالية من الكربوهيدرات وعند تناولها قبل أو اثناء التمارين أو المنافسات قد يؤدي الى اضطرابات في المعدة والأمعاء والاحساس بعدم الراحة خلال النشاط البدني أو المسابقة الرياضية.

نشرت عام 2013 :

Aljaloud, S. O. (2013). *Understanding the Behavior and Attitude of Professional Athletes in Saudi Arabia toward Dietary Supplements* (Doctoral dissertation, North Carolina Agricultural and Technical State University).

Aljaloud, S. O., & Ibrahim, S. A. (2013). Use of dietary supplements among professional athletes in Saudi Arabia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2013.