



تهیه نوشیدنی های ورزشی الکترولیتی خانگی

نوشیدنی های ورزشی الکترولیتی یکی از نوشیدنی های محبوب ورزشکاران است. ورزشکارانی که تمرینات قدرتی انجام می دهند برای تامین آب بدن و هیدراته کردن بدن خود باید علاوه بر آب از نوشیدنی های ورزشی نیز استفاده کنند. ورزش به علت تعریق، نک های بدن را دفع می کند. محلول های الکترولیتیک نیاز بدن به این نمک های را جبران می کنند. علیرغم وجود نوشیدنی های ورزشی مختلف، ما استفاده از نوشیدنی های ورزشی الکترولیت خانگی را به شما پیشنهاد می کنیم. زیرا وقتی خود نوشیدنی ورزشی الکترولیتی را در خانه آماده می کنید از میزان نمک های موجود در آن مطلع هستید. در نوشیدنی های ورزشی موجود در بازار موادی از قبیل شکر، رنگ خوراکی، ایزوبوتیرات استات ساکاروز، و فسفات مونیوم پتاسیم وجود دارد. این مواد برای سلامتی بسیار مضر هستند. پس به شما تهیه نوشیدنی های ورزشی الکترولیت خانگی و مصرف آنها را پیشنهاد می کنیم.



نوشیدنی های ورزشی الکترولیتی خانگی

مواد تشکیل دهنده نوشیدنی ورزشی الکترولیتی خانگی

بسته به نوع نوشیدنی ورزشی مواد تشکیل دهنده آن متفاوت است. عمده ترین موادی که در نوشیدنی های ورزشی الکترولیتی خانگی وجود دارد عبارت است از: آب نارگیل، نمک صورتی هیمالیا، آب میوه تازه، عسل خام.

خواص نمک صورتی هیمالیا

شما می توانید برای جایگزین کردن سدیمی که بدنتان در حین ورزش از دست داده از نمک صورتی هیمالیا استفاده کنید. این نمک خواص زیادی برای بدن دارد که در زیر اشاره می کنیم:

- وجود بیش از 80 نوع ماده معدنی قابل جذب برای بدن
- تعادل الکترولیتی
- تعادل pH
- ممانعت از گرفتگی عضلانی
- استحکام استخوان های
- کمک به سهولت فعالیت روده های
- سم زدایی از بدن

می توانید از نمک صورتی هیمالیا حتی به عنوان جایگزین مناسب در نمک های مصرفی روزانه خود استفاده کنید.

طرز تهیه برخی از نوشیدنی های ورزشی الکترولیتی خانگی

نوشیدنی ورزشی پرتقالی

شما برای تهیه این نوشیدنی ورزشی الکترولیتی خانگی می توانید 3-4 پیمانه آب را با 3-4 پیمانه آب پرتقال طبیعی، و $\frac{1}{4}$ پیمانه آب لیمو سنگی، $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری نمک هیمالیا، 2 قاشق چای خوری عسل خام، چند قطره کنسانتره مواد معدنی مخلوط کنید. شما می توانید این نوشیدنی را میل کنید و مطمئن باشید بدون هیچ ضرری بدن تمام نمک های از دست داده را بدست می آورد.



نوشیدنی پرتقالی

نوشیدنی ورزشی لیموترش نارگیل

برای تهیه نوشیدنی ورزشی لیموترش نارگیل شما باید 3 پیمانه آب نارگیل را با یک پیمانه آب مخلوط کنید. سپس $\frac{1}{2}$ پیمانه آب لیمو ترش و $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری نمک هیمالیا را به مخلوط اضافه کنید. در مرحله بعد 2 قاشق غذاخوری به مخلوط خود اضافه کنید. آنها را خوب بهم بزنین یا محلولی یکدست بدست آورید. این نوشیدنی ورزشی ساده برای تامین نمک های از دست رفته بدن شما آماده است.



نوشیدنی لیمو نارگیل

نوشیدنی ورزشی لیمو سنگی

لیمو به دلیل ویتامین ث و مواد موثری که دارد برای بدن بسیار مفید است. شما برای تهیه **نوشیدنی ورزشی الکتrolیتی** لیمو سنگی می توانید 4 پیمانه آب را با $\frac{1}{2}$ پیمانه آب لیموی سنگی تازه و $\frac{1}{4}$ پیمانه عسل خام ترکیب کنید تا محلول بی نظیری بدست بیاورید.



نوشیدنی لیمو سنگی

نوشیدنی ورزشی الکتrolیتی خانگی لیموی دوبل

برای تهیه این **نوشیدنی ورزشی** شما به 350 میلی لیتر آب نارگیل، آب یک عدد لیمو سنگی و آب یک عدد لیموی سبز نیاز دارید. این موارد را با هم مخلوط کنید سپس به آنها $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری نمک هیمالیا و $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری عسل خام اضافه کنید. مجددا این مواد را با هم مخلوط کنید. شما هم اکنون یک **نوشیدنی ورزشی الکتrolیتی خانگی** دارید که می تواند در احیای نمک های از دست داده به شما کمک کند.



نوشیدنی لیموی دوبل

نوشیدنی ورزشی گریپ فروت

برای تهیه این نوشیدنی شما به یک پیمانه آب پرتقال، یک پیمانه آب لیمو سبز، 4 قطره اسانس روغنی گریپ فروت، 2 پیمانه آب نارگیل، دو قاشق چایخوری عسل خام . $\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری نمک هیمالیا را باهم ترکیب کنید تا مخلوطی یکدست بود بیاید، سپس آن را با خیال راحت بنوشید.

دقت کنید که در همه دستورهای گفته شده برای تهیه نوشیدنی های ورزشی، از یک پارچ در دار استفاده کنید. شما پس از مخلوط کردن این مواد با هم می توانید به مدت 7 روز آنها در یخچال نگهداری کنید.

نوشیدنی ورزشی ریحان

اگر شما به طعم ریحان علاقه دارید می توانید برای تهیه **نوشیدنی ورزشی** خود از این فرمول استفاده کنید. شما برای تهیه این نوشیدنی به 6 قاشق چای ریحان، 2 قاشق غذاخوری سرکه سیب، $\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری پودر کلسیم-منیزیم، مقدار بسیار اندک نمک هیمالیا، $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری پودر دارچین، 3 قاشق غذاخوری عسل خام، 9 قاشق غذاخوری تخم شربتی، 1-2 قطره نعناع نیاز دارید. ابتدا با استفاده از 5 پیمانه آب پودر چای ریحان را بجوشانید هنگامی که آب جوشید شعله اجاق را کم کرده و اجازه دهید مدت 10-15 دقیق چای ریحان به آرامی بجوشد، پس از آن چای آماده استفاده خواهد شد. شما در این مرحله می توانید موارد را مطابق دستور گفته شده با هم مخلوط کنید. نوشیدنی ورزشی ریحان به آسانی آماده مصرف شده است.



نوشیدنی ورزشی ریحان و تخم شربتی

با استفاده از دستور العمل های بالا شما می توانید به سادگی **نوشیدنی های ورزشی الکتrolیت خانگی** تهیه کنید. با استفاده از این نوشیدنی های ورزشی علاوه بر هیدراته ماندن بدن شما، دیگر از بابت دفع نمک های ضروری نیز نگرانی ندارید. زیرا وجود نمک هیمالیا در تمام این دستور العمل ها باعث می شود بدن ما دوباره میزان مناسب نمک های خود دست پیدا کند.

