



هیدراتاسیون یا آبرسانی بدن ورزشکاران

تفاوت ندارد که شما یک ورزشکار حرفه ای باشید یا ورزش را برای سرگرمی انجام می دهید، **هیدراته کردن** بدن شما در هر حالتی مهم است. **هیدراتاسیون یا آبرسانی در بدن ورزشکاران** به این معنی است که بدن ورزشکار در حین ورزش، قبل و بعد از ورزش مقدار مناسبی آب دریافت کند. مصرف آب باعث تنظیم دمای بدن و روان شدن حرکت مفاصل ها می شود. آب سبب سهولت انتقال مواد معدنی در بدن شما می شود در نتیجه سلامتی بدن حفظ می شود. بدن یک ورزشکار بدون آبرسانی نمی تواند عملکرد خوبی داشته باشد. در صورتی که شما در حین ورزش با علائمی مانند احساس خستگی، سرگیجه یا گرفتگی عضلات مواجه می شوید، این علائم را جدی بگیرید، ممکن است نشانه ای از کمبود آب در بدن شما باشد.



هیدراتاسیون بدن ورزشکاران

روشی برای بهبود سلامتی

یکی از مواردی که برای اطمینان از **هیدراته** بودن بدن می توان انجام داد، بررسی ادرار است. اگر ادرار شما معمولا به رنگ سفید یا زرد روشن است، یعنی بدن شما به خوبی **هیدراته** می شود. اما اگر رنگ ادرار شما زرد تیره یا کهربایی است، بدن شما با فقدان یا کمبود آب مواجه است.

برای هیدراته کردن بدن چه مقدار آب در حین ورزش بنوشیم؟

تفاوت افراد و فیزیولوژی بدن آنها سبب شده قانون دقیق و معینی برای مقدار آب مصرفی در حین ورزش وجود نداشته باشد. برای **هیدراته** ماندن بدن در حین ورزش یا فعالیت شما باید به عواملی از جمله میزان تعریق، گرما و رطوبت محیط، و مدت زمان ورزش توجه کنید.

شورای ورزشی آمریکا برای **هیدراته کردن** بدن ورزشکاران دستورالعمل هایی برای تعیین مقدار آب مصرفی قبل و حین ورزش ارائه داده است:

- 2 تا 3 ساعت قبل از ورزش 17-20 اونس یا تقریباً 600 میلی لیتر آب بنوشید.
- 20 تا 30 دقیقه قبل از شروع ورزش یا هنگام گرم کردن، 200 میلی لیتر آب بنوشید.
- در طول روز هر 10 یا 20 دقیقه یکبار 200 میلی لیتر آب بنوشید.
- 30 دقیقه پس از ورزش نیز فقط 200 میلی لیتر (نه مقدار بیشتر) آب بنوشید.

ممکن است ورزشکاران تمایل داشته باشند میزان آبی که در حین ورزش از دست می دهند را محاسبه کنند، تا بتوانند برای **هیدراته** کردن بدن مقدار مناسبی آب بنوشند. باید توجه داشته باشید بدن به ازای کم کردن هر گونه وزن، 350 تا 800 میلی لیتر آب از دست می دهد.

در هنگام ورزش چه نوشیدنی هایی مصرف کنیم؟

آب بهترین ماده برای **هیدراته** کردن بدن است. اما اگر ساعت و شدت ورزش شما زیاد است برای **هیدراته** کردن بدن خود نیازمند به استفاده از **نوشیدنی های ورزشی** هستید. این نوشیدنی ها به دلیل کالری، وجود پتاسیم و سایر مواد معدنی، قوای جسمانی شما را برای مدت طولانی حفظ می کنند. **نوشیدنی های ورزشی** را عاقلانه انتخاب کنید. بعلت وجود قند، **نوشیدنی های ورزشی** کالری بالایی دارند. مقدار سدیم **نوشیدنی های ورزشی** نیز بالاست. طریقه مصرف این نوشیدنی ها را به دقت بررسی کنید. ممکن است نیاز باشد یک بطری را در چندین وعده مصرف کنید. اگر **نوشیدنی ورزشی** شما حاوی کافئین است در مصرف آن دقت کنید. زیرا کافئین خاصیت دیورتیک دارد و باعث تکرر ادرار می شود.



نوشیدنی های ورزشی

آنچه که باید بدانید:

کمبود آب زمانی اتفاق می افتد که آب دفعی از بدن شما بیش از میزان آب جذب شده باشد. وقتی بدن با کمبود آب مواجه باشد نمی تواند فعالیت ها و عملکرد خود را به خوبی انجام دهد. کمبود آب در حالت های شدید و خفیف اتفاق می افتد. علائم کمبود آب عبارتند از:

- سرگیجه
- حالت تهوع و استفراغ
- گرفتگی عضلات
- خشکی دهان
- عدم تعریق
- ضربان قلب سریع و سخت

شدت کمبود آب در بدن می تواند منجر به ضعف و از دست دادن هوشیاری شود. شما با مشاهده هر یک از این علائم باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

بیماری های ناشی از گرما چیست؟

هنگامی که بدن شما بیش از اندازه آب از دست دهد و به دلیل گرما و رطوبت زیاد محیط ورزشی جذب آب در بدن به خوبی انجام نشود، بیماری های ناشی از گرما اتفاق می افتد. این بیماری ها به سه دسته گرفتگی ناشی از گرما، خستگی ناشی از گرما و گرمزدگی تقسیم می شوند. علایم هر یک از این بیماری ها متفاوت است:

- علایم گرفتگی ناشی از گرمای محیط ورزشی: اسپاسم عضلانی شدید و دردناک در عضلات پا، معده، بازو و کمر.
- علایم خستگی ناشی از گرمای محیط ورزشی: احساس ضعف، حالت تهوع، سردرد، ضربان قلب سریع، و فشار خون پایین.
- جدی ترین بیماری در هوا و فضای گرم گرمزدگی است. در این حالت شما ممکن است علائمی از قبیل افزایش دمای بدن تا بیش از 40 درجه سانتیگراد، افزایش ضربان قلب، برافروختگی و قرمزی پوست، تنفس سریع، از دست دادن هوشیاری و تشنج را تجربه کنید. شما با مشاهده کمترین علایم باید به پزشک مراجعه کنید.

هیدراته کردن بدن یک ورزشکار برای ادامه روند فعالیت حیاتی است. ورزشکار علاوه بر تمرین باید بدن خود را نیز بررسی کند تا در صورت بروز علایم کمبود آب به سرعت متوجه شود. پوست یکی از قسمت های مهم بدن است. علامت **هیدراته** بودن در پوست کاملاً مشخص است. وقتی پوست بدن شما خشک شده، بدن دچار کمبود آب شده است. یکی دیگر از قسمت هایی که باید به آن توجه کنید چشم است. اگر چشم های شما قرمز، خشک و متورم است نشان دهنده کمبود آب است. اگر همیشه احساس تشنگی می کنید نشانه کمبود شدید آب در بدن شماست. پس به بدن خود توجه کنید. ورزشکاران تمایل به افزایش توده عضلانی دارند. **هیدراته** بودن بدن نقش مهمی در افزایش حجم توده بدنی دارد. با توجه به مشاهده هر

یک از علامت های ناشی از کمبود آب، اقدامات لازم برای هیدراتاسیون بدن را انجام دهید.

Hydration for Athletes

Whether you're a serious athlete or simply exercise for recreation, it's important to stay hydrated. Good hydration means getting the right amount of water before, during, and after exercise. Water regulates your body temperature and lubricates your joints. It helps transport nutrients to give you energy and keep you healthy. If you're not hydrated, your body can't perform at its highest level. You may feel tired, have muscle cramps, dizziness, or other serious symptoms.

Path to improved health

A simple way to make sure you're staying properly hydrated is to check your urine. If your urine is usually colorless or light yellow, you are most likely well hydrated. Dark yellow or amber-colored urine can be a sign of dehydration.

How much water should I drink while exercising?

There are no exact rules for how much water to drink while exercising, because everyone is different. You need to consider factors including your sweat rate, the heat and humidity in your environment, and how long and hard you are exercising.

The American Council on Exercise has suggested the following basic guidelines for drinking water before, during, and after exercise:

- Drink 17 to 20 ounces of water 2 to 3 hours before you start exercising.
- Drink 8 ounces of water 20 to 30 minutes before you start exercising or during your warm-up.

- Drink 7 to 10 ounces of water every 10 to 20 minutes during exercise.
- Drink 8 ounces of water no more than 30 minutes after you exercise.

Athletes may want to measure how much fluid they lose during exercise to get a more specific measurement of how much water to drink (16 to 24 ounces of water for every pound of body weight lost).

What about sports drinks?

For most people, water is all that is needed to stay hydrated. However, if you will be exercising at a high intensity for longer than an hour, a sports drink may be helpful. The calories, potassium, and other nutrients in sports drinks can provide energy and electrolytes to help you perform for a longer period of time.

Choose a sports drink wisely. They are often high in calories from **added sugar** and may contain high levels of sodium. Also, check the serving size. One bottle may contain several servings. If you drink the entire bottle, you may need to double or triple the amounts given on the **nutrition facts label**. Some sports drinks contain caffeine. If you consume a sports drink that contains caffeine, be careful not to add too much caffeine to your diet. Caffeine may cause a diuretic effect on your body. This means that you may have to urinate more often.

Things to consider

Dehydration happens when you lose more fluid than you drink. When your body doesn't have enough water, it can't work properly. Dehydration can range from mild to severe. Symptoms of dehydration can include the following:

- dizziness or lightheaded feeling
- nausea or vomiting
- muscle cramps
- dry mouth
- lack of sweating
- hard, fast heartbeat.

Symptoms of severe dehydration can include mental confusion, weakness, and loss of consciousness. You should get emergency medical attention immediately if you have any of these symptoms.

What is heat illness?

Heat illness can occur when your body is dehydrated and can't cool itself effectively during exercise in hot or humid weather. There are 3 stages of heat illness:

1. Heat cramps
2. Heat exhaustion
3. Heatstroke

Symptoms of heat cramps include painful muscle spasms in the legs, stomach, arms, or back. Symptoms of heat exhaustion are more serious. They can include faint or weak feelings, nausea, headache, fast heartbeat, and low blood pressure.

The most serious heat-related illness is heatstroke. Symptoms can include high body temperature (higher than 104°F), fast heartbeat, flushed skin, fast breathing, and possibly even delirium, loss of consciousness, or seizures. You should get emergency medical attention immediately if you experience any of the symptoms of heatstroke. Untreated heatstroke can lead to death.

How much water is too much?

This depends on your body and the kind of activity you are doing. Talk to your family doctor if you have questions about the right amount of water to drink while exercising.

Thirst Quencher: Homemade Electrolyte Drink

Sports drinks

Sports drinks are big business these days. Once only popular with athletes, sports drinks have become more mainstream. But are sports drinks necessary, and if so, is there a DIY way to get the benefits of sports drinks without taking a hit to your wallet?

Traditional sports drinks provide easy-to-digest carbohydrates to help fuel athletes for longer-duration exercises. They also help replace electrolytes that are lost in sweat.

And while sports drinks certainly aren't necessary for those who don't exercise, they're tastier than water and lower in sugar than sodas.

Stocking up on electrolyte-rich sports drinks isn't cheap, so it might be handy for you to know how to make your own. You can save money and create your own flavors. Just follow the recipe below!

Things to keep in mind

Sports drinks are made to a specific concentration to provide a balance of carbohydrates for fuel and [sodium](#) and other [electrolytes](#) to maintain hydration levels. This is so you can digest them as easily and quickly as possible.

Experiment with flavors (for example, try using lime instead of lemon or choose your favorite juice). The recipe may also need some tweaking based on your own needs:

- Adding too much sugar can cause stomach distress during exercise for those with a sensitive gastrointestinal (GI) tract.
- Adding too little sugar can lower the amount of carbohydrates you get before, during, or after your workout. This can affect your performance and ability to refuel.
- Finally, although you don't lose a lot of potassium or calcium in sweat, they're still important electrolytes to replenish.

This recipe uses a mix of coconut water and regular water to provide a more varied flavor and to add some [potassium](#) and [calcium](#). Feel free to use only water if you prefer, but you may need to add electrolytes, like salt and a powdered calcium-magnesium supplement, for proper refueling.

For weight loss after an athletic event or exercise, aim to drink 16 to 24 ounces (2 to 3 cups) of a rehydration fluid per pound of weight lost, to properly rehydrate.

Since sports nutrition is individualized, athletes and those who have exercised longer than two hours, are wearing heavy sweaters, or exercising in hot climates may need to increase the sodium amount given below.

This recipe provides a 6 percent carbohydrate solution with 0.6 grams (g) of sodium per liter, which are both within general sports-nutrition [rehydration guidelines](#).

Lemon-pomegranate electrolyte drink recipe

Yield: 32 ounces (4 cups, or approximately 1 liter)

Serving size: 8 ounces (1 cup)

Ingredients:

- 1/4 tsp. salt
- 1/4 cup pomegranate juice
- 1/4 cup lemon juice
- 1 1/2 cups unsweetened coconut water
- 2 cups cold water
- Additional options: sweetener, powdered magnesium and/or calcium, depending on needs

Directions: Put all ingredients in a bowl and whisk. Pour into a container, chill, and serve!

Nutrition Facts:

Calories	50
Fat	0
Carbohydrate	10
Fiber	0
Sugar	10
Protein	<1
Sodium	250 mg
Potassium	258 mg
Calcium	90 g
