

عنوان مقاله:

نقش نوشابه های ورزشی در سلامت انسان

محل انتشار:

اولین سمینار ملی امنیت غذایی (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

میترا ارین نژاد - اعضای علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سوادکوه

ساناز کامل - دانش اموز رشته صنایع غذایی

خلاصه مقاله:

با افزودن شدن شمار نوشابه های ورزشی و گسترش تبلیغات در خصوص فواید آنها روز به روز تعداد بیشتری از ورزشکاران به مصرف این نوشیدنیها روی می آورند اما آیا نوشابه های ورزشی کاملاً مفید هستند و واقعاً کارایی ورزشکار را بالا می برند باید به کلیه ورزشکاران روش صحیح استفاده از این نوشابه ها آموزش داده شود زیرا در صورت مصرف این مواد قبل از ورزش قند خون فرد شدیداً افت کرده و موجب کاهش کیفیت کار و خستگی زودرس ورزشکار می گردد. این نوشابه ها معمولاً حاوی 4-8% کربوهیدرات مقادیر اندکی الکترولیت بوده و بواسطه دارا بودن میزان کالری و اسمولالتیه معینی می تواند بلافاصله پس از مصرف از معدن تخلیه و وارد روده گردد و بدلیل وجود گلوکز و سدیم در ترکیب این نوشابه ها مایعات مصرف شده براحتی در روده جذب و در نتیجه با تولید انرژی، بروز خستگی در فرد ورزشکار را به تاخیر می اندازد. نوشابه های ورزشی بطور کلی از نظر فرمولاسیون به چهار دسته تقسیم می شوند دسته اول که شامل نوشابه هایی هستند که در فرمولاسیون آنها فقط از قند آب و اسانس استفاده شده دسته دوم شامل نوشابه های ورزشی هستند که حاوی کربوهیدرات و مقادیری از الکترولیت می باشند و دسته سوم شامل نوشابه هایی میباشند که علاوه بر آب قند، الکترولیت و اسانس مقدار زیادی ویتامین نیز گنجانده شده است دسته چهارم از نوشابه های ورزشی در فرمولاسیون آنها علاوه بر کربوهیدرات الکترولیت ویتامین و اسانس مقداری از املاح به کار رفته است.

کلمات کلیدی:

ایزوتونیک بامارک، اسید اسکوربیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/116468>

