

عنوان مقاله:

آبمیوه های ورزشی: مروری بر انواع و کاربرد آن ها

محل انتشار:

بیست و هشتمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حامد حسن زاده - استادیار گروه بهداشت و صنایع غذایی، دانشگاه ایلام، ایلام

فاطمه محمدی - دانشجوی کارشناسی بهداشت مواد غذایی، دانشگاه ایلام، ایلام

خلاصه مقاله:

نوشیدنی های ورزشی بخش بزرگی از دنیای ورزش و البته تجارتی بزرگ در سراسر دنیا هستند. بسیاری از مردم باور دارند که نوشیدنی های ورزشی معجون هایی هستند که کارایی و موفقیت ورزشکاران را افزایش می دهند، با این حال بعضی از مردم اعتقاد دارند که این نوشیدنی های ورزشی فقط ارزش تجاری دارند و سودی به ورزشکار نمی رساند. امروزه انواع مختلفی از نوشابه های ورزشی، نوشابه های انرژی زا، آب های طعم دار و غنی شده وجود دارند که علاوه بر تامین آب از دست رفته و انرژی و مواد معدنی بدن، با عملکرد گردش خون بهتر در حین ورزش موجب تنظیم ضربان قلبی نیز شده و با افزایش انرژی فرد باعث به تاخیر انداختن احساس خستگی و ایجاد چابکی در افراد می شوند. نوشیدنی های ورزشی به غیر از کربوهیدرات حاوی شیرین کننده، مواد نگهدارنده و الکتrolیت و همچنین سیترات سدیم، تورین، گلوکز، گلوکوزونولاکتون، کافئین و انواع ویتامینها ترکیبات اصلی نوشیدنی های ورزشی هستند. در بهبود توانایی روحی و جسمی ورزشکاران نقش موثری دارند. کربوهیدرات و کافئین موجود در این نوشیدنیها تمرکز و استقامت را بالا میبرند. ورزشکاران معتقدند مصرف نوشابه های ورزشی میتواند عملکرد آنان را هنگام تمرین یا مسابقه افزایش دهد. آب بهترین نوشیدنی ورزشی است و خوردن آن برای هر فردی مفید است. آب کالری ندارد و برای افرادی که تمایل دارند، لاغر شوند، مناسب است. اگر رژیم غذایی داشته باشید و برنامه نوشیدنی شما محدود باشد؛ به علت آنکه آب هیچ مزه های ندارد، ممکن است به مرور زمان، از نوشیدن آن خسته شوید. برای حل این مشکل میتوانید به سراغ خوردن آبهای طعم دار بروید. هدف این مطالعه بررسی تاثیر مصرف یک نوشیدنی ورزشی بر عملکرد ورزشی ورزشکار می باشد.

کلمات کلیدی:

نوشیدنی های ورزشی، هیدراتاسیون، ورزش کوتاه مدت و طولانی مدت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1413450>

