

<p>العادة الرياضية الصحيحة لممارسة النشاط البدني الآمن: اشرب الماء للترطيب، وليس للإفراط في التحفيز.</p>	<ul style="list-style-type: none">• مشاكل في الذاكرة.• تغيرات سلوكية.• التعود على الكافيين = الإدمان.النشاط # الطاقة	<p>المغنيسيوم (+2Mg): تعويض الفاقد بسبب التعرق.</p>
--	---	---

مصادر للكافيين = تأثيرات منشطة.

التوصيات:

- مشروبات الطاقة تُعطي تَنبهًا اصطناعيًا (شعورًا بالنشاط واليقظة المؤقتة)
- لا تُحسِّن الأداء الرياضي، وقد تُؤثر سلبًا على قدرة الجسم على التكيف مع الجهد.
- لا تتناولها مع الكحول أبدًا = خطر التسمم الحاد.
- لا يُنصح بها للأطفال والمراهقين دون سن 16 عامًا.
- لا تتناولها على معدة فارغة.
- تجنبها أثناء الحمل أو الرضاعة.
- لا تُغني عن تناول الطعام أو شرب الماء.
- تجنبها إذا كنت تُعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية، أو ارتفاع ضغط الدم، أو اضطرابات المعدة، أو أي مشاكل صحية أخرى.
- لا تتناول أكثر من علبة واحدة سعة 250 مل أو زجاجة واحدة سعة 330 مل يوميًا.
- تناول 3 علب يوميًا = خطر الإصابة بسكتة قلبية.
- الإفراط في تناول هذه المشروبات يُضر بصحتك.
- اتبع التوصيات الموجودة على العلبة.



الآثار السلبية على الجسم:

- للكافيين تأثير مدر للبول، مما يؤدي إلى زيادة فقدان الماء والمعادن.
- زيادة خطر الإصابة بالجفاف والحوادث المرتبطة بالحرارة.
- لذلك، يصعب هضم المشروبات غير متساوية التوتر.
- قد تسبب آلامًا في البطن ومشاكل في الجهاز الهضمي.
- الآثار الجانبية:
 - زيادة معدل ضربات القلب.
 - خفقان القلب.
 - داء السكري.
 - دوام.
 - عصبية، تهيج.
 - اضطرابات النوم.

مشروبات الطاقة

تُعرف أيضًا باسم "المشروبات الرياضية" أو "المشروبات متساوية التوتر"

ما هي استخداماتها؟

- صُممت مشروبات الطاقة خصيصًا لتلبية احتياجات الرياضيين.
- تساعدك على:
 - الحفاظ على ترطيب فعال للجسم أثناء التمرين، وتعويض فقدان الماء والمعادن بسبب التعرق
 - توفير طاقة تدريجية ومستدامة
 - تأخير الشعور بالتعب، خاصةً أثناء أنشطة التحمل،
 - تعزيز تجديد مخزون الجليكوجين.
- مكوناتها:
 - تحتوي هذه المشروبات على عناصر أساسية لوظائف الجسم السليمة أثناء التمرين:
 - الماء: ضروري لترطيب الجسم.
 - الكربوهيدرات (الدكستروز، السكروز، الفركتوز...)
 - مصدر للطاقة.
 - الأملاح المعدنية (الصوديوم +Na، البوتاسيوم +K،



مشروب & رياضي



المشروبات والرياضة

مشروب طاقة أم مشروب رياضي؟ لا تخلط بينهما!

مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية منتجات

مختلفة تماماً، سواء من حيث تركيبها أو تأثيرها على

الجسم، وخاصة أثناء النشاط البدني.

مشروبات الطاقة

هذه مشروبات غازية منشطة:

مشروبات الطاقة

ما الغرض منها؟

مشروبات الطاقة هي مشروبات مُحللة ومنشطة، تُسوَّق غالباً على أنها تُحسِّن الأداء البدني أو الذهني. في الواقع، لا تُلمِّي هذه المشروبات أي احتياجات فسيولوجية للرياضيين، ولا يُنصح بتناولها قبل التمرين أو أثناءه أو بعده.

مكوناتها:

تحتوي عموماً على:

• كمية كبيرة من السكريات (مشروبات عالية السرعات الحرارية).

• مواد مُنشِطة مثل:

❖ الكافيين (علبة واحدة = كوبان من الإسبريسو)

❖ الثورين (حمض أميني).

❖ يُعزِّز مزيج الكافيين والثورين التأثيرات المنشطة.

❖ د-غلو كورونولاكتون = مادة سامة، تُضر

بالكبد والكلَى.

❖ مستخلصات نباتية (الغوارانا، الجنسنغ، المتة)

- فيتامينات B: تساهم في إنتاج الطاقة.

-مضادات الأكسدة (فيتامين C): تساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي.

مشروبات متساوية التوتر:

• تركيزها الأسموزي قريب من تركيز الدم.

• يسمح ذلك بامتصاص سريع ومثالي للماء والكربوهيدرات والمعادن في الأمعاء.

• سهلة الهضم ومناسبة للتحمل أثناء التمرين.

• خالية من المنبهات:

❖ لا تحتوي على كافيين.

❖ لا تحتوي على ثورين.

❖ لا تحتوي على منبهات أخرى (مثل الغوارانا

والجنسنغ

الأحجام والاستهلاك:

متوفرة في عبوات سعة 250 مل أو 500 مل.

لا تتجاوز 500 مل يومياً، إلا بناءً على نصيحة

الطبيب أو أخصائي الرياضة.

