گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۴۳۹
سه شنبه ۸ تیر ۱۴۰۰ ۱۳:۳۸

اولین نوشیدنی ایزوتونیک دنیا

با داینامین دیگه کم نمیاریم!

ورزشکاران با انجام تمرینات ورزشی مقدار زیادی از آب بدن‌شان را دست می‌دهند و باید آن را جبران کنند، آب یک انتخاب قدیمی برای تأمین آب از دست رفته‌ی بدن است. اما آب به تنهایی کافی نیست. از طرفی نوشیدن مقادیر زیاد آب باعث بروز مشکلات گوارشی برای ورزشکاران می‌شود.

به گزارش خبر، سمیه ملک مشاور سلامت و نت‌ورکر پیرامون نوشیدنی های ورزشی و عملکرد موثر آنها بر سلامت بدن آورده است؛

ورزشکاران با انجام تمرینات ورزشی مقدار زیادی از آب بدن‌شان را دست می‌دهند و باید آن را جبران کنند، آب یک انتخاب قدیمی برای تأمین آب از دست رفته‌ی بدن است. اما آب به تنهایی کافی نیست. از طرفی نوشیدن مقادیر زیاد آب باعث بروز مشکلات گوارشی برای ورزشکاران می‌شود.
علاوه بر آن بخش زیادی از آب نوشیده شده توسط ورزشکاران، با تعریق از بدن خارج شده و سبب می‌شود تا املاح مفید برای بدن نیز از این طریق دفع شود.

حتی کاهش ۲ درصدی وزن به علت از دست دادن آب، اثرات مضر به همراه دارد و می‌تواند تا حدود ۲۰٪ کاهش عملکرد فیزیکی و ذهنی را به همراه داشته باشد.

علائم کاهش آب بدن شامل کاهش دمای بدن، تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه، سردرد، گرفتگی عضلانی و ناتوانی در مصرف مایعات، افزایش ضربان قلب، ناکافی بودن ظرفیت هوازی، کاهش تمرکز و تصمیم گیری، کندترشدن زمان واکنش، اختلال در قضاوت... را نام برد.

یکی از عوارض شایع در اثر کم‌آبی در وزشکاران Dehydration است.

Dehydration اشاره به مقدار ناکافی مایع در بدن است. در میان ورزشکاران که در ورزش استقامتی شرکت می‌کنند، کم آبی شدن می تواند بسیار سریع و اغلب بدون اطلاع قبلی رخ دهد.

شاید برای‌تان جالب باشد بدانید که در هنگام تمرین، احساس تشنگی اغلب موارد بروز نمی‌کند و اگر به مرحله احساس تشنگی رسیدید به این معنی است که آب بدن را از دست داده‌اید!

براساس تحقیقات انجام‌شده، آب میوه‌های مختلف و نوشابه‌ها (ساده یا انرژی‌زا) به هیچ وجه نمی‌توانند جایگزین آب آشامیدنی شوند.

به نوشابه‌های انرژی‌زا، نه بگویید!

نوشیدنی‌های ورزشی می‌تواند برای ورزشکاران مناسب باشد اما نوشیدنی های انرژی زا به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

نوشیدنی های ورزشی مایعات را به همراه موادی به نام الکترولیت (سدیم ، پتاسیم ، منیزیم) که در تعریق از بین می روند، تأمین می کنند. نوشیدنی های ورزشی کربوهیدرات را به اندازه لازم تأمین می کنند که می‌تواند به ورزشکارانی که بیش از یک ساعت و یا پشت سر هم و بسیار شدید (مانند هاکی) ورزش می‌کنند، کمک کند.

به‌عنوان مثال نوشابه‌ی انرژی‌زا ، ۱۰۶ کالری از کربوهیدرات (۲۷ گرم) و ۱۹۳ میلی‌گرم سدیم و مقداری کافئین به بدن می‌رساند. مصرف بیش از حد کافئین باعث ایجاد حالت وحشت می‌شود و روی عملکرد فرد تأثیر منفی خواهد داشت.

یکی دیگر از معضلات نوشابه های انرژی زا این است که این نوشیدنی ها قند را به سرعت بالا می برند و از این طریق با اثری کوتاه مدت، باعث افزایش انرژی فرد می شوند. اما استفاده مستمر از آن ها منجر به بیماری های دیابت، قلبی-عروقی و افزایش فشار خون می شود.

بله، نوشیدنی‌های ورزشی!

نوشیدنی های ورزشی در حفظ هیدراتاسیون و بهبود عملکرد موثرتر از آب ساده هستند.

وجود الکترولیت ها برای بسیاری از عملکرد فیزیولوژیکی در بدن، از جمله انقباض عضلانی، حیاتی هستند. وجود الکترولیت ها در نوشیدنی های ورزشی باعث جبران الکترولیت از دست رفته با عرق کردن در ورزش می شود و همچنین ریسک ابتلا به هیپوناترمی را از بین می برد. بسیاری از نوشیدنی های ورزشی تخصصی اغلب حاوی کربوهیدرات برای تامین منبع انرژی هستند. سدیم موجود در نوشیدنی ورزشی الکترولیت مهمی است که باعث می‌شود

حجم مایعات بدن بیشتر حفظ شود و از دفع مایعات از طریق ادرار جلوگیری می‌کند

کربوهیدرات موجود در نوشیدنی نیز باعث افزایش سرعت جذب کربوهیدرات از طریق روده و همچنین جبران مصرف ذخایر گلیکوژن موجود در ماهیچه‌ها و کبد می‌شود.

نوشیدنی های ورزشی ایزوتونیک هستند. یعنی غلظت نوشیدنی برابر با غلظت خون است. این کمک می‌کند که حرکت این الکترولیت ها و کربوهیدرات ها در جریان خون سرعت جذب آب را افزایش دهد و این واکنش سریع باعث جبران اثرات کاهش آب بدن می شود.

«داینامین» اولین نوشیدنی ایزوتونیک دنیا!

شرکت پدیده دیناوند اولین شرکتی در جهان است که بهترین نوشابه ورزشی را با ترکیبات و مواد اولیه وارداتی از کشورهای پیشرفته و با کیفیت عالی تولید می‌کند که حاوی ۱۰ نوع ویتامین از گروه های A، B،C، E و ۸ نوع املاح معدنی است که در طعم های مختلف لیمو، پرتقال، انبه، توت‌فرنگی، بلوبری و سیب ترش تولید می شود.

انواع ویتامین ها و املاح معدنی موجود در داینامین:

ویتامین C
ویتامین E
ویتامین B ۱ (تیامین)
ویتامین B ۲ (ریبوفلاوین)
ویتامین B۳ (نیاسین)
ویتامین B ۵ (پنتوتنیک)
ویتامین B ۶(پیردوکسین)
ویتامین B ۸(بیوتین)
ویتامین B ۹ (فولیک اسید)
ویتامین B ۱۲ (کوبالامین)
کلسیم
منیزیم
سدیم
پتاسیم

ویژگی‌های نوشیدنی ورزشی داینامین:

ایزوتونیک
دارای ۱۰ نوع ویتامین و ۸ نوع املاح معدنی است.
فاقد شکر، گاز و کافئین
حاوی قند دکستروز
حاوی شیرین‌کننده گیاهی استویا
دارای آنتی اکسیدان، تقویت کننده سیستم عصبی، تقویت عضلات قلب و تقویت سیستم دفاعی بدن
جلوگیری از گرفتگی عضلانی و جلوگیری از پوکی استخوان
جلوگیری از پیری زودرس و چین و چروک پوست
رفع خستگی و افزایش انرژی و شادابی
دارای فرمولاسیون آلمانی و تهیه شده از بهترین مواد اولیه
دارای نشان استاندارد و سیب سلامت از سازمان غذا و دارو

جدول ارزش غذایی نوشیدنی ورزشی داینامین: