

# ورزشکاران دو ساعت قبل از تمرینات ورزشی ۳ لیوان آب بنوشند

متخصصان تغذیه به ورزشکاران توصیه می‌کنند که قبل از تمرینات ورزشی مایعات بنوشند.

متخصصان همچنین اعتقاد دارند که ورزشکاران باید غذاهای پرکالری میل کنند که بتواند انرژی مورد نیاز بدن آنها را تامین کند.

غذای این افراد از سویی باید مقوی و متنوع بوده و دارای پروتئین کافی و پرکربوهیدرات باشد و در ۳ تا ۵ وعده روزانه صرف شود.

ورزشکاران در طول روز به ویژه هنگام تمرین مایعات زیاد به همراه آبمیوه میل کنند.

متخصصان همچنین مصرف ۲ تا ۳ لیوان آب دو ساعت قبل از تمرین و ۱ تا ۲ لیوان به فاصله ۱۵ دقیقه قبل از تمرینات، استفاده از نوشابه و آب میوه رقیق شده با آب در طول تمرین را توصیه می‌کنند؛ به طور کلی این افراد هر زمانی در طول تمرین احساس تشنگی کردند باید آب بنوشند و البته آب خنک که دارای درصد اکسیژن بالاتری باشد توصیه می‌شود نه استفاده از یخ پس از تمرینات، زیرا به علت کاهش آب و الکترولیت‌های بدن (سدیم، منیزیم، پتاسیم) به علت تعریق و تخلیه ذخیره گلیکوژن بدن، گرفتگی عضلانی، افت قند خون و ضعف بدنی بروز می‌کند.

استفاده از مایعات در دفعات زیاد و حجم کم تا رسیدن به مرحله سیرابی و پس از آن تا رساندن وزن بدن به حالت قبل از تمرین و همچنین جهت تامین الکترولیت از دست رفته بدن، استفاده از نمک بیشتر در غذا و خوردن میوه‌هایی نظیر پرتقال و موز توصیه می‌شود.