

السوائل

أهمية السوائل في الجسم:

تمثل السوائل حوالي 60% من وزن الجسم حيث انها تمثل البيئة الضرورية لحياة الانسجة (الغذاء والتنفس) والوسط الذي تتم فيه التفاعلات الخلوية

وبفضل الجهاز الدوري الذي يضمن نقل المواد الطاقوية (الجليكوجين) الى العضلات اثناء النشاط وكذلك طرح الفضلات وارتفاع الحرارة وتلعب دور رئيسي في المحافظة على التوازن داخل الجسم.

اثناء ممارسة النشاط البدني الطويل المدى نلاحظ انخفاض متدرج لنسبة المياه في الجسم وهذا راجع الى التعرق الشديد مما يؤدي الى نقص في الحجم البلازمي ونقص اللياقة من جهة، وكمية الدم الكافية على مستوى الجلد والعضلات (خطر ارتفاع حرارة الجسم)

المشروبات: بما ان الجسم يفقد كميات من الماء اثناء الراحة او النشاط ولهذا على الانسان ان يستحضر دائما في وجباته كمية كافية من الماء وهذا عن طريق المشروبات التي تختلف على حسب النشاط الممارس والحرارة الخارجية.

.. إذا كانت احتياجاته من الماء تتماشى مع التعديل الحراري والنشاط البدني فهي تساوي 2.5 لتر في اليوم وقد تصل الى 10 لتر في اليوم وهذا تماشيا مع شدة ومدة النشاط البدني الممارس.

-علما ان فقدان 2% من وزن الجسم من الماء يؤدي الى نقصان 20% من قدرة العمل للفرد.

-وفقدان الماء دائما يتبعه فقدان في شوارد (الصوديوم Na والكلور Cl).

-وبما ان هاته الكمية تبقى دائما مرتفعة بالنسبة للأملاح المعدنية فان (من 6 الى 8 % من كتلة كلور الصوديوم ل 4 لتر من العرق).

على الرياضي الحفاظ على احتياجاته من الماء وذلك بشرب الماء قبل المنافسة لتشكيل خزان الذي يضمن له تعويض كمية السوائل المفقودة اثناء التعرق.

أنواع المشروبات:

1-المشروبات المميّهة: بالإضافة إلى الماء النقي الذي يبقى هو المشروب الوحيد المتوفر، هناك أنواع أخرى مثل المياه المعدنية، والمشروبات الغازية التي لا ينصح بتناولها للرياضيين وهذا بسبب إحتوائها على غاز الكربون

2-المشروبات المغذية: منها الحليب الذي يدخل في الراتب الغذائي للرياضي ويجب أن يتجنب تناوله جد بارد (يؤدي للإسهال) وجد سخن (يؤدي إلى عسرة الهضم) يمد الجسم ب **700 كلج / لتر.**
عصير الفواكه (تفاح، عنب) تمد الجسم من **500-800 كلج / لتر**، كما هناك حساء الخضرا المطهي.
هناك الحساء المملح وحساء اللحم والسمك يجب الابتعاد عن تناولهم.

3-المشروبات المنبهة:

القهوة: تعتبر من منبهات الجهاز العصبي لاحتوائها على مادة الكافيين، تناولها أثناء الوجبات يساعد على الهضم والإكثار منها يؤدي إلى الأرق (صعوبة النوم)
الشاي ومشروب الشكولاتة والكوكا والطونيك (مشروبات مرة) تحتوي كلها على محفزات ويجب عدم الإكثار منها.

4-المشروبات الطبية: وتحتوي على المياه المعدنية عالية التركيز بالمعادن ويجب عدم الإفراط في تناولها وهناك كذلك مشروب الأعشاب والنعناع...إلخ

5-المشروبات الكحولية: تحتوي كلها على نسبة كبيرة من كحول الإيثيلين ومنها:

-الكحول: غني بالحريرات (يمد الجسم ب **7كلج / غ**) هذه الحريرات لا تستعمل من طرف العضلات وهو يبطئ الاستجابة ويؤدي إلى إضطراب في الرؤية ويسرع التعب.
النبيد : **0.1 غ/كلج و 1 لتر = 100-120 غ** من الكحول .

الجعّة: تحتوي بكمية أقل بمرتين في نسبة الكحول من النبيد.

السيدر: غني بالسكر ولكنه عالي الحموضة.

ملاحظة هامة:

على رياضي المسافات الطويلة أثناء المنافسات وأثناء التدريبات في الجو الحار يجب:

- تناول مشروبات غير مركزة (لا تحتوي على جزيئات صلبة في حجم من الماء)

وتكون نسبة التركيز من السكر (أقل من 2.5 غ/100 سل ماء) ونسبة البرودة (بين 8-13⁰)

- شرب من 40-60 سل مشروب 30 دقيقة قبل المنافسة.

- أثناء المنافسة شرب كل 10-15 دقيقة من 10 إلى 20 سل .

- بعد المنافسة إضافة كمية قليلة من الأملاح للوجبات وشرب كمية من المشروبات الغنية

بالأملاح المعدنية الضرورية لتعويض الشوارد المفقودة أثناء التعرق.