

# الطريقة الصحيحة لشرب الماء واللبن أثناء ممارسة الرياضة



الأحد 1 أبريل 2018 11:04 م

ينصح خبراء التغذية في الكلية الأميركية للطب الرياضي بتناول المياه بصورة صحيحة أثناء ممارسة التدريب الرياضي، حيث تساعد في حرق الدهون أثناء التمرين □

وأوضح الأطباء أن شرب الماء أثناء أداء التمارين الرياضية يساعد الجسم على أداء التمرين بطريقة أفضل، عن طريق تنظيم درجة حرارة الجسم، ونقل المواد المغذية إلى كل أجزاء الجسم، بحسب الموقع الأمريكي "هيلث"، بحسب صحيفة عيون الخليج □

ونصح الأطباء بتناول القليل من الماء كل ربع ساعة خلال التدريب، عند القيام بالتدريب لمدة ساعة فقط، ويمكن تناول أي كمية من المياه أثناء التمرين، بشرط إحساس الفرد بالعطش، محذرين من تناول البعض كميات مياه بصورة كبيرة تعد أكثر من حاجة الجسم، والذي يصيبهم بأعراض الانتفاخ والغثيان أثناء قيامهم بالتدريب الرياضي □

وإذا كنت تمارس الرياضة لمدة 3 ساعات أو أكثر عليك تناول وجبة تحتوي على الكربوهيدرات قبل التدريب لتزويد الجسم بالوقود وإمداده بالطاقة والبروتين، وأثناء التدريب يفضل تناول حليب الشيكولاتة بدون سكر، حتى يحصل الجسم على الصوديوم والكالسيوم □