

Inni vagy nem inni?

Ugyancsak nem mindegy, hogy egy sportoló mit iszik. Az elfogyasztott folyadék mennyiségének mindig alkalmazkodnia kell a terhelés intenzitásához, időtartamához és az időjáráshoz is. Legjobb, ha ún. izotóniás sportitalt fogyasztunk, mert ha csak tiszta vizet iszunk, akkor nem pótoljuk az izzadással távozott ásványi sókat. Az izotóniás sportitalnak tartalmaznia kell egyszerű, gyorsan felszívódó cukrot és összetett, később lebomló cukrot is. Rendelkeznie kell a legfontosabb ásványi anyagokkal (kalcium, magnézium, kálium, nátrium), valamint jó, ha néhány vitamin pl. B, C és E vitamin is van benne. Nem lehet jéghideg, és nem tartalmazhat szénsavat. Ezekből az italokból az igényeknek megfelelően korlátlanul ihatunk, de ne felejtsük el, hogy a sportot nem űző átlagembernek is legalább napi 2,5 liter folyadékfogyasztás ajánlott. Ma már számos jó minőségű, jó ízű és pénztárcánkat sem túlzottan terhelő izotóniás sportital van forgalomban. Ezeket azonban ne tévesszük össze az úgynevezett energitalokkal. Az energital nem alkalmas az elvesztett folyadékmennyiség pótlására, viszont alkalmas arra, hogy sportital fogyasztása mellett az ember fizikai vagy szellemi teljesítményét kisebb-nagyobb mértékben emelje. Ez a benne levő koffeinnek, taurinnak és a vitaminoknak köszönhető. Tehát az energital nem helyettesíti, hanem csak kiegészíti az izotóniás sportital fogyasztását. A koffein miatt vigyázzunk, hogy versenyek előtt 2-3 palacknál többet ne igyunk!