

Ж – Жажда

Консумацията на безалкохолни напитки е популярен начин за утоляване на жаждата. Усещането за жажда, което изпитваме подбужда инстинкта за прием на течности. По правило, жаждата е реакция на тялото към намаляващо ниво на течност, така както и към увеличена концентрация на соли, което задейства реакция в мозъка да търси течности. Причините да изпитваме жажда често са физическо натоварване и високи температури.

Загубата на вода, подбуждаща жажда, често се съпътства и от възможна загуба на основни/важни минерали. Някои изотонични напитки утоляват в по-малка степен чувството на жажда, но приемът на тези напитки за спортисти и след загубата на течности в организма повишава предпоставките за адекватна хидратация. Освен това, наличието на слаби киселини, като лимонената, могат да добавят острота към вкуса и да засилят ефекта на задоволяване на жаждата.

Прекомерната жажда може в крайна сметка да доведе до дехидратация. По време на тренировка тя може да причини редица проблеми, в това число световъртеж, умора, диария и повръщане. Изпитващите лека дехидратация хора, прилагащи интензивно мускулно натоварване, могат да консумират изотонични напитки, за да помогнат компенсирането на дисбаланса на електролити в тялото. Прекомерната дехидратация може да бъде потенциално фатална.