

Н – Напитки за спортисти (при интензивно мускулно натоварване)

Напитките за спортисти са специално разработени да помагат на хората да се хидратират преди, по време и след тренировка. Обикновено се използват от спортисти, и приемайки ги доставят „нов запас“ от електролити, въглехидрати и други хранителни вещества, които се изчерпат при интензивно мускулно натоварване (тенировка).

Напитките за спортисти се класифицират в три категории:

- **Изотонични** – които съдържат концентрации на соли и захари близки до тези, обичайно присъстващи в човешкото тяло;
- **Хипертонични** - които съдържат концентрация на соли и захари по-високи от тези, обичайно присъстващи в човешкото тяло;
- **Хипотонични** – които съдържат концентрация на соли и захари по-ниски от тези, обичайно присъстващи в човешкото тяло.

Ре-хидратацията е основно изискване по време на тренировка, т.като функционалните способности на организма бързо се влошават дори и при по-ниски нива на дехидратация. Възстановяването на електролитите подпомага правилната ре-хидратация, която е от съществено значение, за да може тялото да продължи с тренировката без да се уморява. Въглехидратите са основната хранителна съставка, използвана от мускулите при тренировка. Често в напитките се добавят минерали като натрий и калий, с цел да заменят изгубените при потене.

Болшинството напитки за спортисти са умерено изотонични и съдържат между 13 и 19 грама захар за 250 ml.

Ролята на напитките за спортисти и хидратацията

По време на тренировка, работещите мускули произвеждат топлина и тази топлина трябва да бъде разсейвана с цел температурата на тялото да се поддържа в безопасни граници.

Потенето е нашият най-ефективен механизъм за регулиране температурата на тялото. Ако загубата на течност под формата на потене, не се възстанови по време на тренировка, последващата дехидратация бързо понижава функционалността на организма. Дори малка загуба на течност, около 2% от телесната маса (т.е. 1,5 литра за среднотатистически 75 кг мъж) може да доведе до понижаване на умствената производителност (например понижена концентрация/способност за вземане на решения) и физическа функционалност (умора/намалена мускулна сила).

Възстановяването на изгубената течност е жизнено важно както за поддържане на спортната форма, но също и за намаляване рисковете за здравето. Напитките за спортисти са специално разработени да съдържат едновременно въглехидрати и електролити, които подпомагат бързото абсорбиране от тънките черва и усилват задържането на поетата течност.