

تناول مشروبات الطاقة أثناء الرياضة يضعف نشاط الجسم

«الإنرجي درينكس» تفقد الجسم سوائله وتؤثر على لياقته

كشفت أحدث الدراسات العلمية عن الأضرار التي تخلفها مشروبات الطاقة على أجهزة الجسم المختلفة، بدءاً بالجهازين العصبي والهضمي وصولاً إلى الدورة الدموية وغيرها من الأجهزة. كما أكد الأطباء زيادة خطورة مشروبات الطاقة على الجسم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية حيث أنها ترفع مستوى الأدرينالين، ومن ثم يمكن أن تتسبب في زيادة خفقان القلب واضطرابات دقاته؛ ما يفقد الجسم لياقته البدنية.

متزايد على مشروبات الطاقة نتيجة لما يروج عنها من أنها تمد الجسم بالطاقة وتزيد معدل التنبيه والاستيقاظ والتركيز الذهني. ويرغب الكثير من الشباب في الحصول على عضلات قوية وجسم رياضي متناسق فيكثرون من تناول مشروبات الطاقة ظناً منهم أن هذه المشروبات تجعل من أجسامهم أجساداً كاملة وقوية تشبه أجسام الرياضيين، لكن الأطباء يؤكدون أن هذه المشروبات تحتوي على نسبة عالية من السكر والقليل من المواد الغذائية التي يستفيد منها الجسم، مما يؤدي إلى الخمول الجسدي والذهني، وحتى عناصر الصوديوم والكالسيوم والنسبة القليلة من السكر التي تمد الجسم بالطاقة وتنشطه سرعان ما يتراجع مفعولها مما يحدث هبوطاً في طاقة الجسم واضطراباً في نظام الهرموني.

متزايد على مشروبات الطاقة نتيجة لما يروج عنها من أنها تمد الجسم بالطاقة وتزيد معدل التنبيه والاستيقاظ والتركيز الذهني. ويرغب الكثير من الشباب في الحصول على عضلات قوية وجسم رياضي متناسق فيكثرون من تناول مشروبات الطاقة ظناً منهم أن هذه المشروبات تجعل من أجسامهم أجساداً كاملة وقوية تشبه أجسام الرياضيين، لكن الأطباء يؤكدون أن هذه المشروبات تحتوي على نسبة عالية من السكر والقليل من المواد الغذائية التي يستفيد منها الجسم، مما يؤدي إلى الخمول الجسدي والذهني، وحتى عناصر الصوديوم والكالسيوم والنسبة القليلة من السكر التي تمد الجسم بالطاقة وتنشطه سرعان ما يتراجع مفعولها مما يحدث هبوطاً في طاقة الجسم واضطراباً في نظام الهرموني.

لذا شددت المؤسسة على ضرورة ألا يتناول مرضى القلب ومرضى ارتفاع ضغط الدم مشروبات الطاقة. وينطبق ذلك أيضاً على الأطفال؛ نظراً لحساسيتهم العالية تجاه الكافيين، ومن ثم تكون الاستجابات لديهم شديدة. بدوره حذر المكتب الفيدرالي لتقييم المخاطر في ألمانيا من كميات الكافيين المرتفعة، التي تحتوي عليها مشروبات الطاقة إلى جانب المواد الأخرى مثل الجلوكورونولاكتون، والتي تزيد من نشاط القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي المركزي. وأشار البروفيسور أندرياس هينسل رئيس المكتب الفيدرالي لتقييم المخاطر إلى أن الإفراط في استهلاك مشروبات الطاقة، وممارسة التمارين البدنية بشكل

لذا شددت المؤسسة على ضرورة ألا يتناول مرضى القلب ومرضى ارتفاع ضغط الدم مشروبات الطاقة. وينطبق ذلك أيضاً على الأطفال؛ نظراً لحساسيتهم العالية تجاه الكافيين، ومن ثم تكون الاستجابات لديهم شديدة. بدوره حذر المكتب الفيدرالي لتقييم المخاطر في ألمانيا من كميات الكافيين المرتفعة، التي تحتوي عليها مشروبات الطاقة إلى جانب المواد الأخرى مثل الجلوكورونولاكتون، والتي تزيد من نشاط القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي المركزي. وأشار البروفيسور أندرياس هينسل رئيس المكتب الفيدرالي لتقييم المخاطر إلى أن الإفراط في استهلاك مشروبات الطاقة، وممارسة التمارين البدنية بشكل



هبوط في نشاط الجسم

عالية من السكر. ويوصي هؤلاء الخبراء بضرورة استبدال العصائر بالمياه مع الفواكه الطازجة.

كما يوصون بالابتعاد عن المشروبات الغازية لأنها تسبب الإم البطن وتراكم الغازات وتسبب الانتفاخ، وأيضاً لأنها تحتوي على الكثير من الصوديوم الذي يسبب جفاف الجسم. أما تلك الخاصة بالحمية فإنها تحتوي على المحليات الصناعية المضرة بالصحة. وفي هذا الإطار أيضاً يندرج الأسبارتام المسبب لفقدان الذاكرة وتقلب المزاج. وفي ما يتعلق بالمشروبات الرياضية فإنها لا تقل خطورة عن مشروبات الطاقة الأخرى وينصح خبراء اللياقة البدنية بالابتعاد عنها خصوصاً قبل التمارين باعتبارها لا تزود الجسم بنسبة السكر الذي يساعده على استرجاع الطاقة بعد انتهاء التمارين. كما أن شربها قبل التمارين يجعل الفرد يحصل على اندفاع عالٍ من السكر ومن ثم يخسر الكثير من الطاقة.

الإكثار من شرب القهوة، لأن القليل منها يزيد من نشاط الجسم واليقظة ويرفع من طاقة الجسم أثناء أداء التمارين.

مشروبات الطاقة تزداد خطورتها في حال تناولها أثناء ممارسة الأنشطة، التي ترفع دورها معدل ضربات القلب

وينصح خبراء اللياقة البدنية بالابتعاد عن مشروبات الطاقة قبل بدء التمارين الرياضية ومنها تلك التي تتضمن الألبان، لأنها تحتوي على عدد من العناصر صعبة الهضم، كما أنها تتسبب في تراكم الغازات. وكذلك العصائر بنكهة الفاكهة، حتى تلك الطبيعية، لأنها تحتوي على نسب

بالجفاف؛ لذا فإن الرياضيين وأولئك الذين يتناولون مشروبات الطاقة أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة يكونون عُرضةً لمواجهة عواقب وخيمة. كما أكد خبراء اللياقة على أن الجسم يتعرض إلى أوجاع أثناء أو بعد ممارسة التمارين الرياضية المرهقة، وبذلك يحتاج إلى التعويض السريع حتى يستعيد قوته ونشاطه من جديد.

وأشاروا إلى أن الإفراط في تناول مشروبات الطاقة مضر بالصحة، ويؤدي إلى جفاف الجسم وإلى زيادة فقدان السوائل في الجسم مما يضعف نشاطه، ولكن كي يحصل الفرد على زيادة الانتباه والنشاط من جديد بعد أداء التمارين المرهقة، ينصح خبراء اللياقة البدنية بشرب مشروبات الطاقة التي تحتوي على نسبة مناسبة من الكافيين الذي يساعده على رفع الأوزان مثل مشروب القهوة الداكنة المحمصة بجميع أنواعها والمناسبة للجسم. ويوصي الخبراء بعدم

مكثف بالإضافة إلى المعاناة من قلة النوم، عوامل من شأنها أن تجعل المرء يعاني من مشاكل صحية حادة. وقال هينسل إنه في حالة وجود مستويات عالية من الكافيين، يمكن أن تحدث تأثيرات غير مرغوب فيها مثل زيادة الإثارة وتسارع نبض القلب وعدم انتظام دقاته وارتفاع ضغط الدم.

من جهتها حذرت كاثرين ميلر، وهي باحثة في معهد بحوث الإدمان بجامعة بافالو، من كميات الكافيين المرتفعة التي تؤدي إلى التسبب في "تضمن التسبب بالكافيين أعراضاً مثل الصداع، والرعشات، وخفقان القلب والشعور بالغبغان. ومع بلوغ مستويات مرتفعة جداً، وهو أمر غير معتاد نوعاً ما، يصبح الكافيين ساماً إلى درجة إصابة بعض الناس بنبوآت اضطرابية وحالات هوس وهلوسات، بل وحتى سكتات دماغية". بالإضافة إلى ذلك، يتسبب الكافيين بما يصيب للجسم

التمارين الهوائية تساعد على حرق الدهون ومد العضلات بالأكسجين

يصنف خبراء اللياقة البدنية التمارين الهوائية أو التمارين عالية الكثافة، ضمن خاتمة التمرينات الرياضية الممتعة والسريعة في إحراق السعرات الحرارية وصقل الجسم. وينصحون بممارستها للراغبين في إنقاص الوزن وشد الجسم في أن واحد.

لنجد - تتطلب التمارين الهوائية التي تسمى أحياناً بتمارين القلب، ضخ الدم المؤكسج من القلب لإرسال الأكسجين إلى العضلات التي تبذل جهداً حركياً، وهي تحفز ضربات القلب والتنفس طوال فترة التمرين، كما أنها توفر كمية كبيرة من الأكسجين لحرق الدهون والكربوهيدرات كوقود للجسم، ويمكن أن تتحول التمارين الهوائية إلى تمارين لاهوائية إذا تمت ممارستها على مستوى شدة عالٍ جداً، كما يمكن أن يكون هذا النوع من التمارين بسيطاً، وعملياً، وواقعيًا.

وترتكز التمارين الهوائية على مجموعة من النشاطات التي تحفز عملية التمثيل الغذائي، وتزيد بالتالي من سرعة إحراق الدهون المخترنة في الجسم. كما تعتمد على استخدام مجموعات كبيرة من العضلات، مع التنفس المنتظم، مما يساهم في ارتفاع معدل ضربات القلب، على أن يبقى في مستوى ثابت لعشر دقائق، كي تزود العضلات بما يلزمها من الأكسجين. وتتميز التمارين الهوائية بقدرة عالية على إحراق الدهون ليس أثناء ممارستها فقط بل خلال النوم أيضاً. وتعتمد ممارسة التمارين الهوائية لإحراق الدهون من أجل إنقاص الوزن على عوامل عدة، كالوزن والعمر والجنس والنظام الغذائي المتبع وطبيعة النشاط اليومي، حيث مع التقدم في السن تتأثر

التمارين الهوائية ترتكز على نشاطات تحفز عملية التمثيل الغذائي، وتزيد من سرعة إحراق الدهون المخترنة في الجسم

تعد التمارين الهوائية مفيدة بغض النظر عن عمر الشخص، ووزنه، وقدراته الرياضية؛ حيث يمكن أن تساعد ممارسة الرياضات الهوائية بشكل منتظم على العيش فترة أطول وبصحة أكبر، كما قد يساهم تكيف الجسم مع ممارسة التمارين في أن يصبح أكثر قوة ولباقة. وتساعد التمارين الهوائية مع النظام الغذائي الصحي على إنقاص الوزن،

التمارين الهوائية تساعد على حرق الدهون ومد العضلات بالأكسجين

الشخص قادراً على إجراء محادثة قصيرة خلال التمرين، وتتضمن هذه الدورة ممارسة تمارين القوة مدة دقيقة واحدة، ثم الركض في المكان مدة دقيقة واحدة، وتكرار هذه الدورة مرتين أو ثلاث مرات.

ومن تمارين القوة التي تندرج ضمن التمارين الهوائية أيضاً جلسة القرفصاء وتمارين الاندفاع والضغط والنزول وانحناء الجذع. ويُعد الجري من أكثر التمارين فعالية لتحسين صحة القلب، وحرق الدهون والسعرات الحرارية، ويمكن التبدل بين الركض 5 دقائق، والمشى دقيقة واحدة. كما يجب التمدد قبل البدء بالركض لتفادي الإصابات. أما في تمارين المشي، فينصح خبراء اللياقة البدنية بالحرص على المشي مدة 150 دقيقة موزعة خلال الأسبوع في حال كان المشي هو التمرين الرئيسي، ويمكن استخدام أداة تتبع الخطوات لتتبع الخطوات اليومية.

وتعد السباحة من التمارين المناسبة للأشخاص الذين يتعافون من الإصابات، أو الأشخاص المعرضين لها، ويمكن ممارستها في فضاءات خارجية كما يمكن البدء بالسباحة الحرة، ثم إضافة تمارين هوائية أخرى أثناء السباحة. كما يساهم التدريب على جهاز الدراجة الثابتة في تحسين قوة الساقين، وينصح خبراء اللياقة البدنية بضبط القعد بالارتفاع المناسب للتقليل من خطر الإصابات والسقوط. أما جهاز الكروس، أو ما يُسمى بجهاز التمرين بضواحي الحركة، فيمتاز التمرن عليه بالتقليل من الإجهاد على الركبتين، والوركين، والظهر، مقارنة مع جهاز الجري.

المناسب، وهو الطول عند الوقوف على الحبل ووصول المقابض إلى ارتفاع الإبطين، ويجب ممارسة هذا التمرين لمدة تتراوح بين 15 و25 دقيقة، وتكراره من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً.

أما تمارين دورة القوة الهوائية فتحتاج إلى كرسي قوي، وهو تمرين يزيد قوة وصحة القلب، والعضلات، ويجب التركيز على الشكل المناسب من كل تمرين لتجنب الإصابة، والمحافظة على مستوى معتدل من نبضات القلب. ويرى خبراء اللياقة البدنية أنه يجب أن يكون

لسدى الشباب، بالإضافة إلى احتمالية الوقاية من الخرف. ويمكن استخدام بعض المعدات الرياضية لممارسة هذه التمارين، ولكنها ليست ضرورية دائماً.

كما يمكن ممارسة التمارين الهوائية في المنزل باستخدام معدات قليلة، ويجب الإحماء مدة 5 - 10 دقائق قبل البدء بأي تمرين، وارتداء حذاء رياضي. ويعتبر القفز على الحبل من أهم التمارين الهوائية. ويحتاج هذا التمرين إلى حبل القفز الذي يجب تعديله بالطول



حرق للسعرات الحرارية ونحت للجسم