



Activitatea fizica este foarte importanta pentru mentinerea unui stil de viata sanatos si tocmai din acest motiv este esential sa aveti grija la ce consumati inainte de a merge la sala sau inainte de orice efort fizic. Pentru ca hidratarea este importanta, trebuie sa stiti cum sa o faceti corect. Iata 5 bauturi pe care nu trebuie sa le consumati inainte de a incepe efortul:

1. Bauturi energizante pe baza de lapte

“Bauturile lactate sunt indicate dupa terminarea activitatii fizice, nu inainte sau in timpul acesteia. Deoarece laptele contine proteine, glucide si grasimi este nevoie de mult timp pentru a fi digerat”, a precizat Angela Onsgard, nutritionist.

2. Bauturi cu fructe, pline de zahar

Acest tip de bautura nu este deloc indicat inainte de a merge la sala. “Majoritatea acestor bauturi sunt pline de sirop de porumb bogat in fructoza, un indulcitor artificial care poate duce la disfunctie hepatica, sindrom metabolic si obezitate”, spune nutritionistul.

3. Bauturi alcoolice

Ideea consumului de bauturi alcoolice, fie ca este vorba de bere sau de cocktailuri, inainte de a incepe activitatea fizica, este intotdeauna o idee proasta. “Alcoolul este dehidratant, inflamatoriu si are un impact negativ asupra echilibrului si a procesului de luare a deciziilor”.

4. Bauturi carbogazoase

Bauturile carbogazoase pot provoca balonare, dureri abdominale si gaze. Acestea contin si cantitati semnificative de sodiu, care absoarbe apa din celulele corpului si cauzeaza dehidratare.

5. Bauturile pentru sportivi

Majoritatea bauturilor pentru sportivi sunt pline de zahar si nu au valoare nutritionala. “Este posibil sa existe cateva branduri care ofera vitamine si electroliti in bauturile lor sportive”, precizeaza Onsgard. De preferat ar fi sa inlocuiti aceste bauturi cu sucul de rosii fara aditivi, care este bogat in potasiu si ajuta la mentinerea unei tensiuni arteriale sanatoase.

Sursa: Prevention

A.C.

Sursa:

Medlive.hotnews.ro