

المشروبات الرياضية (Sports Drinks)

إن الغرض الرئيسي من أي مشروب هو تعويض السوائل المفقودة عن طريق العرق أثناء الجهد البدني، وبالتالي منع حدوث الجفاف للجسم. وهذا ما يمكن أن يقوم به الماء في أغلب الحالات. لكن في العقود الثلاثة الماضية بينت نتائج البحوث المكثفة على أهمية إضافة نسبة بسيطة من الكربوهيدرات وبعض المنحلات للسائل المشروب، نظراً لأهمية ذلك في تيسير امتصاص السائل في الأمعاء من جهة وكذلك توفير طاقة كربوهيدراتية (جلوكوز) إضافية للعضلات العاملة، خاصة في الجهد الطويل الأمد، الذي يمتد ساعة فأكثر.

من هذا المنطلق، أنتشرت المشروبات الرياضية في بين الرياضيين في الآونة الأخيرة، وازدادت مبيعاتها في أرجاء العالم وأصبح تسويقها من قبل الشركات المصنعة سباقاً محموماً. وللمعلومية فإن أول مشروب رياضي وأشهرها على الإطلاق المسمى جاتوريد (Gatorade) قد بدأ إنتاجه في عام 1966م، وتملكه حالياً شركة بيسكو بعد أن استحوذت على شركة كويكر أوت المالك السابق له، أما فالمشروب الرياضي الآخر المنافس له المسمى لوكوزيد (Lucozade) فقد أنتج في بريطانيا عام 1990م وتملكه حالياً شركة جلاسكو سميث كلاين البريطانية. إن تزايد أعداد الشركات المنتجة للمشروبات الرياضية حول العالم لهو مؤشر على النمو المطرد لهذه الصناعة في السنوات القليلة الماضية.

إن أهم محتويات المشروبات الرياضية هي الماء والكربوهيدرات والمنحلات. ويكون نوع الكربوهيدرات في غالبية المشروبات الرياضية الجلوكوز أو السكروز أو الفركتوز أو المالتوديكتارين أو خليط منها. إن الغرض من احتواء المشروبات الرياضية على عنصر الصوديوم هو المحافظة على توازن السوائل في الجسم وتحفيز آلية الشعور بالعطش. ومن المثير لقلق أطباء الأسنان أن المشروبات الرياضية تحتوي على حمض الستريك، الذي قد يؤدي إلى تآكل الأسنان، خاصة إذا تم شربه من قبل الصغار بدون استخدام المصاص.

والملاحظ أن محتوى الكربوهيدرات في معظم المشروبات الرياضية لا يتجاوز 8%، بينما تتراوح الأوزمولالتي في تلك المشروبات الرياضية من 250 إلى 360 ملي أوزمول في اللتر. ويعتقد أن النسبة المثلى للسكر في السائل تتراوح ما بين 4 إلى أقل من 8%، وتكون على هيئة جلوكوز أو سكروز أو بوليمرات الجلوكوز (glucose polymer). ويعتقد أن زيادة نسبة المواد الكربوهيدراتية في السائل عن 10% قد تسبب الاضطرابات المعوية والغثيان والإسهال.

كما تشير بعض الأبحاث إلى أن امتصاص سكر الفركتوز يتم ببطء (نظراً لأن عملية الامتصاص لا تتم بالطريقة النشطة (Active) كما هو الحال للجلوكوز)، مما يعيق تبعاً لذلك امتصاص السائل المشروب في الأمعاء، كما أن تناول المشروبات التي تحتوي على تركيز عالٍ من الفركتوز أثناء الجهد البدني غالباً ما يؤدي إلى اضطرابات معوية واحتمالات الإصابة بالإسهال، كما أن المشروب المحتوي على الفركتوز لا يقود إلى تحسين الأداء البدني كبقية السكريات الأخرى. ويعتقد أيضاً أن وجود الصوديوم بكمية منخفضة في السائل المشروب يساعد على استعادة محتوى الجسم من السوائل عن طريق تأخير حث الجسم على إنتاج البول.

لكن ما هو المشروب الرياضي الأفضل؟ وما هو وجه الاختلاف فيما بين تلك المشروبات الرياضية الموجودة في الأسواق؟ ولإجابة على ذلك نقول أن بعض المشروبات الرياضية المتوافرة في الأسواق قد خضع للبحث والدراسة ويتم تصنيعه على أسس علمية، بينما البعض من المشروبات الرياضية عكس ذلك.

وينبغي دائماً أن نتذكر أن المشروب الرياضي الأفضل هو ذلك المشروب الذي يعوض السوائل المفقودة من الجسم بسرعة، وهو الذي لا يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، أو نسبة مرتفعة من المنحلات، أي يكون مقارب في تركيزه لسوائل الجسم (Isotonic)، ويكون مذاقه مقبول لدى الرياضي مما يشجعه على الشرب بكميات كافية، خاصة في الجو الحار.

وتشير خلاصة ما توصلت إليه دراسة استعراضية، تم فيها مراجعة فعالية العديد من المشروبات الرياضية التي تحتوي على تركيز من الكربوهيدرات يقل عن 10%، إلى أنه لا يوجد فروق ملحوظة بين تلك المشروبات، وبالتالي لا يوجد تفضيل لفعالية أحدها على الآخر. علماً أن نسبة الكربوهيدرات في معظمها لا تتجاوز 6-8%، كما تتفاوت كمية الصوديوم والبوتاسيوم فيما بينها.