

PODCAST – Asiana Evelyn

A sportolói táplálkozás taglalása során gyakran felmerülő kérdés a megfelelő folyadékpótlás. Viszont jóval ritkábban hangzik szó arról, hogy mennyire fontos a megfelelő ásványianyag pótlás. Másnéven ezeket hívjuk elektrolitoknak. Ezek az elektrolitok lehetnek például a magnézium, a nátrium, a kálium, a kalcium, és annyira nem is meglepő, hogyha végiggondoljuk, hogy egy sportoló ugye a fizikai tevékenysége során azért izzad. Az izzadással nem pusztán vizet veszít, ezért nagyon nagy hiba, hogyha a sporttevékenység során kizárólag csak vizet pótlunk, ugyanennyire hangsúlyos az elektrolitoknak is a pótlása. A Basica Sport hipotóniás sportitalnak egy nagyon nagy előnye ez, hiszen emellett, hogy nagyon értékes vitaminokat tartalmaz, az elektrolittartalmával tudja a sporttevékenység megfelelő végzését támogatni, emellett nagyon-nagyon hasznos a szénhidrát tartalma is. A szénhidrátok ugye sporttevékenység során adják elsődlegesen az energiát az izmoknak, ezért nagyon-nagyon fontos különösen kb. másfél órát meghaladó tevékenység esetén a megfelelő szénhidrát pótlás is. Szénhidrát pótlás esetén is nagyon fontos kiemelni, hogy ideálisan úgynevezett többkomponensű szénhidrát tartalmú italt érdemes fogyasztani, és a Basica sportitalban található például maltodextrin és emellett szacharóz, ami nagyon-nagyon ideális összetétel a megfelelő pótlás végett. Szívből javaslom azoknak a különösen állóképességi sportolóknak, akik emellett, hogy szeretnék a megfelelő folyadékpótlást ellátni, gondoskodni az elektrolitpótlásukról és nem utolsósorban természetesen a szénhidrát bevitelükről is az edzéseik során és azt követően is. Fogyasszák egészséggel.