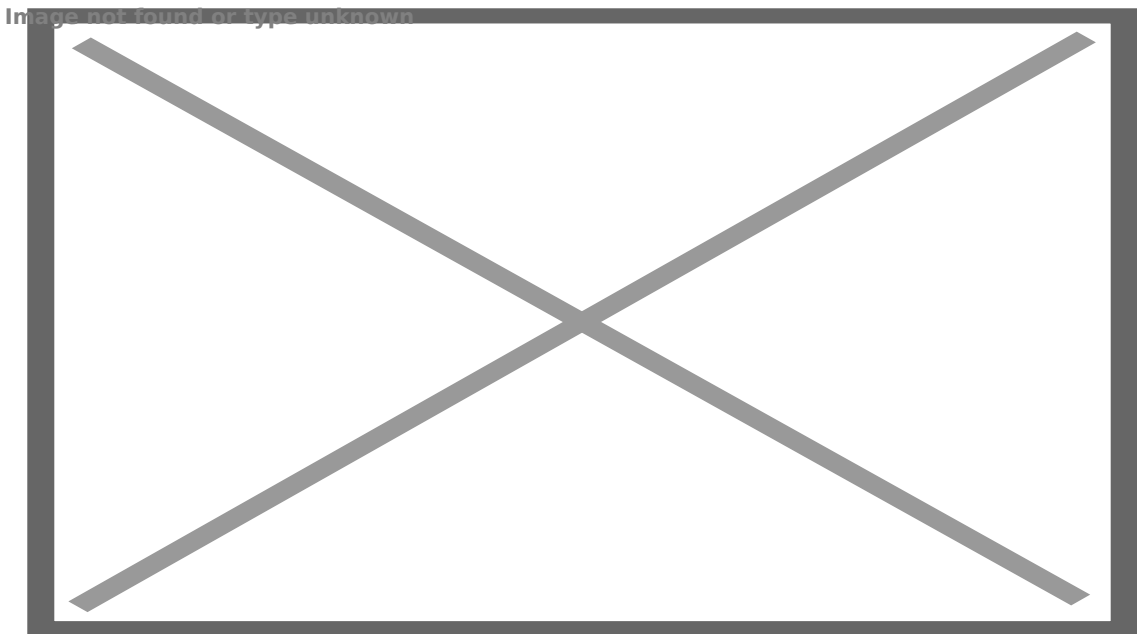


# Thức uống nào phù hợp cho những người vận động nhiều

17:19 30/12/2021

Tác giả: Thế Anh

**Khi tập luyện hay chơi thể thao, mồ hôi ra nhiều khiến cho cơ thể uể oải, vận động kém bền. Đây là một trong những dấu hiệu cho thấy cơ thể không những đang thiếu nước mà còn thiếu các khoáng chất quan trọng.**



*Phong trào tập luyện thể thao đang ngày càng nhân rộng (ảnh minh họa)*

Nước uống vận động có khoáng chất được xem là một trong những giải pháp phù hợp giúp cơ thể phục hồi sức mạnh để đạt kết quả cao trong hoạt động công việc hằng ngày hay khi chơi thể thao.

Khi chơi thể thao, vận động nhiều, cơ thể dễ dàng bị mất nước do trong quá trình vận động nhiều khiến thân nhiệt tăng, dẫn tới cơ thể phải đổ mồ hôi để điều hòa thân nhiệt.

Đi sâu vào tìm hiểu sẽ thấy không chỉ có mồ hôi thoát ra ngoài, mà còn kéo theo các muối khoáng cần thiết để duy trì sự vận động của cơ thể, ổn định huyết áp như: Kali (K<sup>+</sup>), Natri (Na<sup>+</sup>) và Clo (Cl),... cũng mất đi.

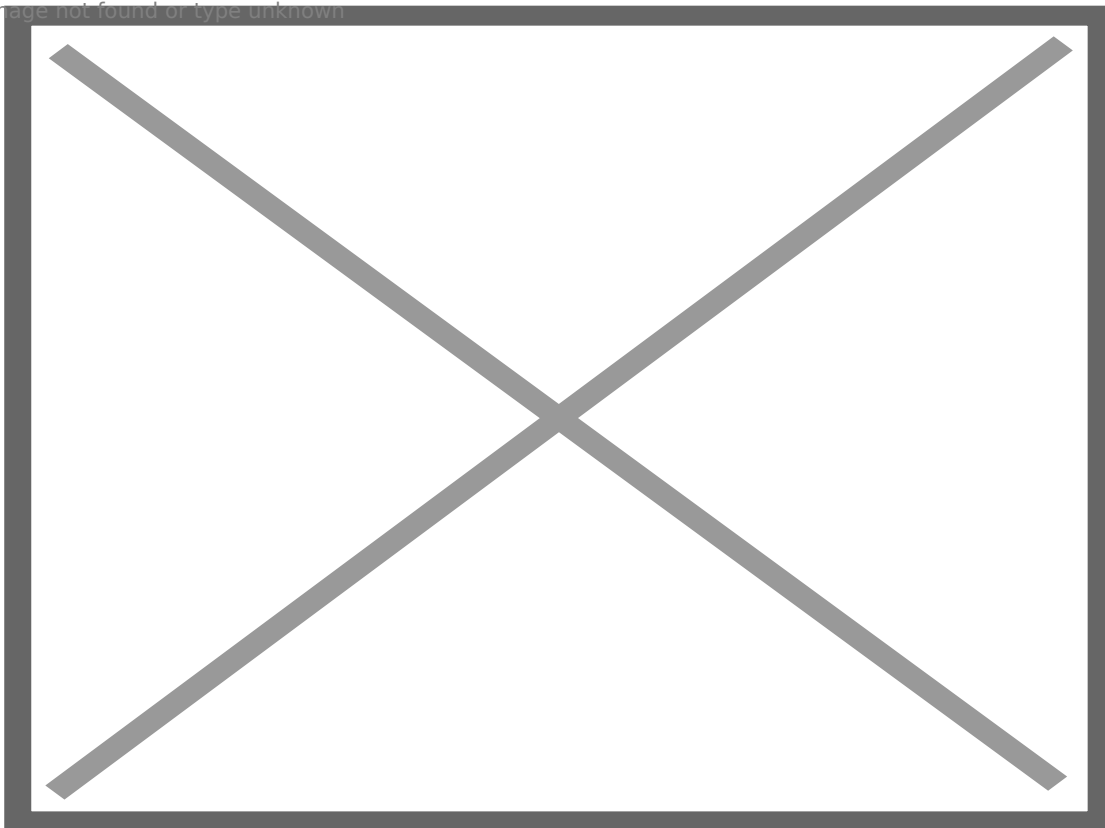
Nếu không bù nước và những khoáng chất này sẽ dẫn đến tình trạng mệt mỏi, thậm chí nguy hiểm hơn là tình trạng hạ Natri máu. Các triệu chứng sớm của hạ natri máu có thể bao gồm: buồn nôn, mất phương hướng và chuột rút cơ bắp...

Anh Nguyễn Thế Vinh, hiện đang là nhân viên văn phòng ở quận Liên Chiểu (Đà Nẵng) cho biết anh hay có thói quen chơi thể thao sau giờ làm việc. *“Mỗi ngày tôi đề ra mục tiêu chạy bộ khoảng 5km trên tuyến đường dọc theo bãi biển. Nhưng nhiều hôm thời tiết nóng bức, mồ hôi ra ướt áo nên mới chỉ chạy bộ được 2, 3km thì cơ thể bắt đầu có dấu hiệu “đình công”, cảm thấy rệu rã, mệt mỏi không muốn chạy tiếp nữa. Tôi chưa hiểu nguyên nhân do đâu để có cách khắc phục”.*

Qua câu chuyện của anh Vinh cho thấy trong quá trình vận động liên tục, mồ hôi đổ ra nhiều gây ra tình trạng thiếu hụt muối khoáng, sinh ra mệt mỏi, khiến các hoạt động vận động kém bền hơn.

Một số chuyên gia cho biết người chơi thể thao hay vận động nếu uống nước thì chỉ mới bù nước, các chất muối khoáng cần thiết cho vận động chưa được bù đắp, nên cơ thể vẫn mệt mỏi. Do đó, những người chơi thể thao hay vận động nên lựa chọn các loại nước uống có chứa muối khoáng để bù đắp thì mới nhanh phục hồi sức mạnh hoạt động liên tục được.

Image not found or type unknown



*Bổ sung nước uống vận động khi chơi thể thao*

Hiện nay, trong sản phẩm nước uống vận động bù đắp muối khoáng có lợi cho sức khỏe trên thị

trường thì nước uống vận động Number 1 Active Chanh Muối rất phù hợp với những người tập luyện và chơi thể thao. Với vị chanh muối thơm ngon, chua chua mặn mặn khá quen thuộc với khẩu vị của người dân Việt Nam.

Về phía anh Vinh cho hay *“kể từ ngày biết đến nước uống vận động Number 1 Active Chanh Muối giúp bù nước, bù khoáng tôi đã mua về sử dụng thường xuyên và cảm thấy đúng là rất hiệu quả. Vị chanh muối chua chua, mặn mặn uống vào rất đã khát, giúp cơ thể bù lại các khoáng chất, bây giờ chạy cả chục kilomet mà vẫn thấy rất sung sức”*.

Nước uống vận động Number 1 Active Chanh Muối có chứa các khoáng chất thiết yếu như potassium (K<sup>+</sup>), sodium (Na<sup>+</sup>), chloride (Cl<sup>-</sup>)... bù đắp nước và muối khoáng cho người chơi thể thao và vận động đổ mồ hôi giúp phục hồi sức mạnh và có kết quả cao khi tập luyện, thi đấu hoặc đơn giản là làm tốt các công việc hằng ngày.

**PV**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/thuc-uong-nao-phu-hop-cho-nhung-nguo-i-va-n-do-ng-nhie-u>