

वाणिज्यिक बनाम घर का बना प्राकृतिक खेल पेय

3-5 घंटे तक चलने वाले गहन व्यायाम और प्रतिस्पर्धी खेल गतिविधि के लिए स्पोर्ट्स ड्रिंक में इलेक्ट्रोलाइट्स के साथ-साथ चीनी के रूप में ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जो मांसपेशियों के लिए आवश्यक ग्लूकोज का तैयार स्रोत प्रदान करता है। मांसपेशियों की गतिविधि पाचन तंत्र से अवशोषित ग्लूकोज का 80% हिस्सा लेती है। व्यायाम और चलने के दौरान ज्यादातर तरल पदार्थ की कमी पसीने के माध्यम से होती है, जो सोडियम, पोटेशियम और क्लोराइड से भरपूर होता है।

वाणिज्यिक स्पोर्ट्स ड्रिंक में ये इलेक्ट्रोलाइट्स और अलग-अलग मात्रा में चीनी होती है। कैफीन जैसे ऊर्जा बूस्टर का स्वस्थ स्पोर्ट्स ड्रिंक में कोई स्थान नहीं है क्योंकि यह हृदय गति और चिंता को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति को घबराहट महसूस होती है। ज्यादातर व्यावसायिक स्पोर्ट्स ड्रिंक की प्रति लीटर प्लास्टिक की बोतल में इलेक्ट्रोलाइट्स और चीनी होती है।

लोकप्रिय खेल पेय की संरचना

सोडियम	400-500 मि.ग्रा
पोटेशियम	130-150 मिलीग्राम
चीनी	50-60 ग्राम

उपरोक्त घटकों से युक्त व्यावसायिक पेय तैयार बोतलों या मिक्स पाउडर रूपों में अत्यधिक कीमतों पर बेची जाती है। हर घर की रसोई में उपलब्ध सामग्री से घर पर इन पेय को आसानी से तैयार किया जा सकता है।

नो-कॉस्ट होममेड नेचुरल लेमन-फ्लेवर्ड स्पोर्ट्स ड्रिंक

पानी	8 कप (दो लीटर)
समुद्री नमक	१/२ चम्मच
गुड़ का चूरा	2 बड़े चम्मच (30 ग्राम)
नींबू का रस	2-3 चम्मच (एक नींबू)

कुल राशि = दो लीटर

उपरोक्त सभी सामग्रियों के बारे में अधिक जानकारी इस प्रकार है :

1. **गुड़:** गुड़, पोटेशियम, सुक्रोज और फ्रुक्टोज के रूप में चीनी और मैग्नीशियम में समृद्ध है। गुड़ को गन्ने या ताड़ के रस या नारियल के रस से बनाया जाता है। दो चम्मच (28 ग्राम) गन्ने के गुड़ में शामिल हैं:

चीनी	30 ग्राम
पोटेशियम	300-350 मिलीग्राम
मैग्नीशियम	25-30 मि.ग्रा

2. **समुद्री नमक:** एक आधा चम्मच में शामिल हैं:

सोडियम	1,200 मि.ग्रा
--------	---------------

एक लिटर कमर्शियल वर्सेज होममेड स्पोर्ट्स ड्रिंक के मुख्य तत्व इस प्रकार हैं:

	व्यावसायिक	घर का बना
चीनी (ग्राम)	50-60	25-30
सोडियम (मिलीग्राम)	400-500	500-600
पोटेशियम (मिलीग्राम)	130-150	300-350

घर के बने प्राकृतिक स्पोर्ट्स ड्रिंक में प्रति लीटर कम चीनी, सोडियम की समान मात्रा और व्यावसायिक स्पोर्ट्स ड्रिंक्स की तुलना में अधिक लेकिन सुरक्षित पोटेशियम की मात्रा होती है।

संदर्भ :

Noakes, T.D. et al. (2006). Case proven: Exercise-induced hyponatremia is due to overdrinking water. British Journal of Sports Medicine: 40.

1. Almond C.S. et al. (2005). Hyponatremia amongst runners in the Boston Marathon. The New England Journal of Medicine: 352.

2. Reynolds, Gretchen. (2015). Ask well: Can you drink too much water? well.blogs.nytimes.com.
3. Dennis E.A. et al. (2009). Beverage consumption and weight management: A Review. Eat Behav: 10.
4. Daniels M.C. et al. (2010). Impact of water intake on energy intake and weight status: A systemic review. Nutr, Rev: 68.
5. Boschmann et al. (2003). Water induced thermogenesis. J. Clin Endocrinology Metabolism:88.
6. Muckelbauer, R. et al. (2013). Association between water composition and body weight outcomes: A systemic review. Am Journal Clin Nutrition: 98.
7. Vartanian, L.R. et al. (2007). Effect of soft drink consumption on nutrition and health: A systematic review and meta-analysis. American Journal of Public Health: 97.

-----ओम शांति-----