天气越来越热，球友们去打球，常常是大汗淋漓，夏季出汗多，盐分丧失大，容易使细胞渗透压降低，导致钠代谢失调，易发生肌肉抽筋等现象，而且当身体内水分下降到一定程度后就会出现运动机能的降低，也有可能对于身体的健康产生不利影响，所以注意在整个运动过程中的补水，尤其能补充简单的运动饮料会更好。

运动时，怎么喝水才对

先要让大家知道的是何谓运动饮料，从成分上来说运动饮料其实就是以含有牛磺酸、葡萄糖、电解质等元素的适宜运动中饮用的饮料。市面上有很多平价的运动饮料可供选择，也可以通过一些简单的调配自己合成运动饮料，比如最简单的方法就是在纯水中加入适量的葡萄糖块，盐以及果糖等就可以了。

运动中的饮水严格来说分为3个阶段，分别是运动前、运动中和运动后。

运动前：补充250-500ml的运动饮料可以提高训练质量，为随后的运动做好充分准备。

运动中：对于会持续1个小时以上的运动来说，运动饮料可以帮助延缓体力下降，减少疲劳感。建议每隔15至20分钟摄入150-250ml的量为最佳。

运动后：补充运动饮料可以达到最佳的吸收效果，因为此时正处在糖原恢复的最佳时刻。饮水的量可以提高至500ml。

运动后2小时以内是身体中肌肉急需糖分和蛋白质的时段，这时如果做到及时补充身体所需的话就能将运动效果发挥至最大。补充碳水化合物应该以每公斤体重1.2—1.4克的比例来补充，这里顺便提醒大家，不要在晚上入睡前进食碳水化合物。而以每公斤体重摄入0.3—0.5克的剂量补充蛋白质可以帮助肌糖原的恢复，帮助肌肉从训练当中更快更好地恢复和生长。

关注三湘都市报微信看E报。

1、不能以口渴作为补水的标志，因为这时身体丢失的水分已达体重的2%。

2、不能单纯补水，更不能补纯水。因为纯水会造成血液稀释，排汗量剧增，使脱水状况进一步加重。而且，在剧烈运动过程中，大量电解质随汗液流失，体内缺乏这些电解质将影响一些正常生理功能的发挥。在这些电解质中，损失最多的是钠和氯，所以运动中补充电解质很大一部分是补钠和氯。除此之外，补充钠还有一个重要作用，就是帮助水分更有效地保留在体内。

3、切忌一次补充过多水分，否则会使身体中血液粘度变稀薄，增加心脏负担。同时会加剧出汗的情况，使得身体中大量的微量元素伴随水分从体内排出，会增加运动意外的发生几率，例如头晕、抽筋、甚至昏倒。运动中饮水应该始终遵循少量多次的原则。

4、长时间剧烈运动时必须补充糖。人体在运动时主要由碳水化合物（或称糖类）提供能量，运动时糖供能的水平要比安静时增加20倍以上。长时间运动使血糖和肌糖原的消耗速度加快。因此，在长时间剧烈运动时必须补充糖，以维持血糖水平，节约肌糖原，并提高运动耐力。葡萄糖是机体最容易利用的能源物质，常在运动饮料中使用。但是近年来人们开始重视运动饮料的血糖生成指数问题，葡萄糖含量高，血糖生成指数就高。而果糖、蔗糖含量多时，血糖生成指数相对就低。所以，最近的运动开始采用其它糖原与葡萄糖复配。除此之外，多种糖原复配还有利于调整饮料的渗透压、增加风味等。

5、运动中，尤其是剧烈运动中补充糖类时不能补高浓度的含糖饮料（例如浓果汁）。因为糖含量过高会造成胃排空时间延长，易在运动中出现胃部不适现象。运动饮料中，糖类的含量最好为6%，或控制在4%－8%范围内。目前市场上运动饮料的含糖量基本都在这一范围内。

总之，运动员应补充口感好、含适当糖类并富含电解质的饮用水或运动饮料，并按照科学的方法进行补充。打完羽毛球之后大汗淋漓，再来瓶冰镇饮料，通常会感觉很享受，殊不知这样做对身体反而会造成一定的伤害。在看过营养顾问的建议后，希望喜爱打羽毛球的朋友能够按照合理的方法补充水分，运动加营养能更好地达到锻炼身体、保持健康的目的。

■来源于公共微信号：羽毛球