



Aluseline vesi – kõige õigem spordijook

Aluselise vee tarbimine suurendab sooritusvõimet ja taastab pingutusest.

Sportimise ajal on organismis soolakaotus intensiivse higistamise tõttu väga suur. Seejärel on mineraalid sportlase jaoks hädavajalikud, ja mineraalvesi on sellel puhul parim lahendus.

Paljud mineraalveed on aga karboniseeritud ning sportlased püüavad ise neist gaasi väljutada, kuigi tegelikkuses jääb suur osa süsihappegaasi siiski vette ja ei välju sealt nii lihtsalt. Seega on palju otstarbekam juua gaseerimata mineraalvett ja soovituslikult aluselist.

Jooksjad, suusatajad, jalgratturid, krossisõitjad ja teised nn kestvusspordialade harrastajad teavad ammu tõde, et gaseeritud vee joomine “kui-vatab keha”, põhjustab gaase ja tekitab suurema veevajaduse. Selle põhjus on gaseerimiseks kasutatav süsihappegaas, mis on meie igapäevase elutegevuse ainevahetuse lõpp-produkt. Soovitatav on juua hoopis aluselist mineraalvett.

Intensiivse sportimise käigus on organism tihti hapnikuvaeguses. Sellistes anaeroobsetes ainevahetusprotsessides tekib suures koguses happelisi ainevahetuse vaheprodukte.

Enamikule sportlastest on tuttavad piimhappest põhjustatud valusad lihased. Happeline keskkond tekitab väsimust, halba enesetunnet, soodustab käärimist ja krooniliste põletike teket soolestikus. Üks

lihtsam ja kergemini teostatav lahendus oma keha aitamiseks on teadlikult tarbida aluselist vett. Näiteks looduslikult tugevalt aluselist mineraalvett Devin, mille pH on 9,1. Miks? Sest aluselises vees leiduvad aluselised HCO_3 ja CO_3 (karbonaat) ioonid seovad hapete vesinikioone (H^+) ning organismil on happeliste vaheproduktide tulvaga lihtsam hakkama saada.

Mullu Tartu rattarallil osalenud Maris Aagver räägib: “Eelmisel aastal kasutasin joo-giks gaseeritud mineraalvett, sel aastal otsustasin proovida aluselist Devini mineraalvett, ja vahe oli hämmastav – tulemus eelmise aastaga 20 minuti võrra parem. Hämmastav seda enam, et treeninud ei ole käesoleval hooajal rohkem ja eale on lisandunud järjekordne aasta. Usun tõsiselt, et aluselise veega on organismi sooritusvõime hulga parem kui gaseeritud ehk “happeliste” jookide tarbimisel.”

Aluselise vee kasulikkust kinnitavad veel näiteks sportlased Janek Tombak ja Riina Suhotskaja, kinnitades väidet, et sportlasele on aluselise mineraalvee tarbimine igati tark otsus, kuna see suurendab nii sooritusvõimet kui ka taastumist pingutusest.

JAANUS LEMBER

biokeemik



LensExpress

Sinu silmade heaks

Kontaktläätsede e-pood:

www.lensexpress.ee

- hinnad kuni 50% odavamad kui optikakauplustes
- kohaletoimetus tasuta alates 35 € ostudele
- kaup kiiresti kätte

UUDIS!

Soodsad lugemisprillid, Polaroidi päikeseprillid.

