

夏天運動時手腳抽筋？千萬別大意 你需要補充這些了！

發佈日期：2016年7月15日 來源：湖南省消費者委員會

進入盛夏，隨著氣溫不斷升高，人體的新陳代謝水準也不斷提升，而當身體的產熱與散熱失衡時，便會出現中暑症狀，輕則出現噁心、胸悶，重則昏迷、意識模糊，甚至危及生命。

對此有專家建議，高溫氣候的膳食需要合理搭配，精心烹調，保證優質蛋白質的攝入；同時，還要及時補充水和礦物質，以防丟失過多而中暑。

電解質的重要性

相關研究發現，人體是靠出汗來調節體溫的，而汗水是由水和鈉、鈣、鉀、鎂等人體必需的電解質構成。如果在出汗後只一味喝水而不補充電解質，只會使體內的電解質濃度持續下降，繼而促使大腦不斷發出信號，通過尿液等方式排出體內多餘水分，以達到電解質濃度的平衡，這就造成了自發性脫水。

只喝水補不了電解質

而對於運動人群來說，運動過程中補充電解質則顯得更為重要。夏天運動時，當你發現自己有手腳抽筋現象，不要大意，這可能和身體缺少電解質有關。因為當人體肌肉組織持續運動時，體內的電解質會隨著汗水排出體外而流失，導致身體溫度持續上升，產生肌肉痙攣，這種情況在夏季尤為突出。而這時有些人喜歡大量飲用冰水，但這種作法看似補水又降溫，實際卻沒有補充隨汗液流失的鈉、鉀等電解質。

研究發現，電解質是帶有正電荷或負電荷的物質，既可以說明肌肉接收大腦信號以進行收縮，也可以留住水分，並將其疏散到各個細胞。因此，夏季出汗後應該及時補充電解質，以維持體內水分和電解質的平衡。

怎麼補充電解質

補充電解質可通過合理的膳食來進行，比如蔬菜中含有豐富的鉀和鈣，米麵、豆類和肉含有豐富的鉀和鎂。同時還可以食用一些菜湯、魚湯或肉湯，既補充水分和鹽分，又增加食欲。而對於運動人群來說，則可以在運動後和運動過程中喝一些電解質飲料（運動性飲料）。