



"A gyerekek nagyon kiszáradhatnak az aktív mozgás közben, ezért különösen fontos, hogy két játék között pótolják az elvesztett folyadékmennyiséget" - mondta a *McMaster Egyetem* szakemberei által készített tanulmány elsőszámú kutatója,

Brian Timmons

, aki egyben az intézmény

Gyermekegészségügyi és Gyakorlati Orvostudományi programjának vezetője.

"A tej sokkal jobban megfelel erre a célra, mint a sportitalok, vagy a víz, mert magas minőségű fehérjét, szénhidrátot, kalciumot és elektrolitokat tartalmaz" - idézte a szakembert a *ScienceDaily* tudományos ismeretterjesztő hírportál.

Mint hozzátette: a tej pótolja az izzadással elveszített sómennyiséget és hozzájárul a szervezet jobb folyadékmegtartó képességéhez. Ezen kívül az izmok fejlődéséhez és növekedéséhez szükséges fehérjéket tartalmaz, amelyek más italokban nem találhatók meg.

A tanulmány nyolc és tíz éves kor közötti gyerekek bevonásával készült. A résztvevőknek először egy klímakamrában kellett gyakorlatokat végezniük, majd némi szomjoltás után a szakemberek megnézték a hidratáltságuk mértékét.

Az egyetem orvosi tanszékén dolgozó Timmons szerint az aktív gyerekek és felnőttek általában

nem gondoskodnak a megfelelő folyadékpótlásról a testmozgás során, ezért gyakran "hidratáltsági hátránnyal" kezdenek neki az újabb fizikai kihívásoknak.

Már egy százaléknyi folyadékhiány is akár 15 százalékkal csökkentheti a teljesítőképességet, megemelheti a pulzusszámot, a testhőmérsékletet és visszavetheti a gyakorlatok folytatására irányuló kitartást. A jelentősebb folyadékhiány pedig növelheti az olyan szívvel összefüggésben lévő problémák kialakulásának kockázatát, mint a hőség.

A tanulmány eredményeit a *Gyermekek Munka-élettani Társaság (European Group of Pediatric Work Physiology)* 27. éves konferenciáján fogják ismertetni
szeptember közepén a nagy-britanniai *Exeter Egyetemen*.

Forrás: MTI