

## سلامت بیشتر ورزشکاران با ماءالمشعير

استفاده از ماءالمشعير موجب بهبود وضعیت سلامتی ورزشکاران خصوصاً دوندگان می‌شود بدین ترتیب که فلاوونوئیدهای موجود در آن موجب کاهش ابتلا به عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی پس از ورزش می‌شود.

سوالمی که برای بسیاری از ورزشکاران مطرح است، خصوصاً افرادی که به صورت غیر حرفه‌ای ورزش می‌کنند، این است که بهترین نوشیدنی برای تأمین مایعات در حین ورزش کدام است؟

تازه‌ترین مطالعاتی که در زمینه سلامت ورزشکاران در آلمان انجام شده، نشان داده است که استفاده از ماءالمشعير (تهیه شده از جو یا گندم) موجب بهبود وضعیت سلامتی ورزشکاران خصوصاً دوندگان می‌شود.

ماءالمشعير یکی از نوشیدنی‌های پر طرفدار است که از جوانه «جو» حاصل می‌شود و در رفع تشنگی مؤثر است.

ماءالمشعير دارای چند نوع ترکیب مختلف از جمله ساکارز، گلوکز، مالتوز، ویتامین C، ویتامین‌های گروه B، است گازدار آب و نوکلئیک اسید، املاح، آمینواسیدها انواع، آلی اسیدهای B،

ماءالمشعير دارای ترکیبات آروماتیکی است که به طور طبیعی در گیاهان وجود دارد و رنگ و طعم‌های مختلف گیاهان ناشی از این رنگدانه‌ها است. این ترکیبات خواص فوق‌العاده‌ای در بدن ما دارند و اثرات عمیق‌تری در ارتقاء سلامت دستگاه‌های مختلف بدن دارند. ماءالمشعير غنی از انواع این ترکیبات آروماتیکی یا فیتوکمیکال‌ها است مانند فلاوونوئیدها، کاروتنوئیدها و آنتوسیانین‌ها، که در بهبود عملکرد خون‌رسانی قلب و کاهش ابتلا به پرفشاری خون و سلامت کلیه‌ها، محافظت از بدن در برابر بروز

سرطان‌ها، سکت‌های قلبی و مغزی بسیار مؤثر می‌باشند.

دوندگان خصوصاً کسانی که در رشته ماراتون فعالیت می‌کنند در معرض آسیب‌های فراوان هستند. در حین ورزش آب زیادی از بدن آن‌ها تعریق می‌شود. این ورزشکاران باید حین دویدن آب مورد نیازشان را تأمین کنند تا دچار دهیدراتاسیون (کم آبی) و عوارض آن نشوند. پس از این ورزش طولانی در بدن ورزشکاران پاسخ‌های التهابی بروز کرده و سیستم ایمنی از تعادل خارج می‌شود در نتیجه این ورزشکاران شدیداً در معرض بیماری‌هایی چون عفونت دستگاه تنفسی قرار می‌گیرند. از این رو استفاده از ترکیباتی غذایی خاص که به سلامت این ورزشکاران کمک می‌کند، اهمیت بسیار دارد.

در مطالعه‌ای که در این رابطه صورت گرفت یک محقق آلمانی، 277 دونده ماراتون را انتخاب کرد و سه هفته پیش از مسابقه دو ماراتون مونیخ و دو هفته پس از مسابقه آن‌ها را تحت نظر داشت. این دوندگان به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه روزانه 1 و نیم لیتر ماءالشعير مصرف می‌کردند و گروه دیگر نیز 1 و نیم لیتر از مایعی مصرف می‌کردند که از نظر ظاهری شبیه ماءالشعير بود ولی دارای ترکیبات مؤثر آن یعنی پلی فنل‌ها نبود.

نتایج مطالعه نشان داد گروهی از دوندگان که از ماءالشعير استفاده کرده بودند از نظر ابتلا به بیماری‌های تنفسی پس از دو ماراتون مشخصاً وضعیت بهتری داشتند. پاسخ‌های التهابی این ورزشکاران با مصرف پلی فنل‌های ماءالشعير تا حدی کنترل شده بود. آنالیز لوکوسیت‌های خون این ورزشکاران نشان داد مصرف ماءالشعير موجب کاهش 20 درصدی این متغیر شده و نه تنها ابتلا به بیماری در این ورزشکاران کاسته شده بود بلکه در صورت ابتلا به عفونت‌های تنفسی، این افراد دچار علائم کمتری می‌شدند.

استفاده از ماءالشعير در ورزشکاران فوائد دیگری هم دارد. استرس ناشی از ورزش‌های شدید و تمرینات بدنی سنگین به سیستم ایمنی آسیب می‌زند و فرد در معرض بیماری‌های ویروسی قرار می‌گیرد. دوندگانی که پس از دو از این ماده‌ی مفید استفاده کرده بودند، کمتر دچار سرماخوردگی شده بودند. این اثر مفید به حدی واضح بود که این دوندگان یک سوم افراد دیگر دچار سرماخوردگی شده و اگر هم مبتلا می‌شدند علائم سرماخوردگی در آن‌ها خفیف‌تر بود.

از دیگر مواد مفید موجود در ماءالشعير ویتامین‌های گروه B آن است که محلول در آب هستند و به راحتی در حین جوشش وارد فاز آبی ماءالشعير می‌شوند. این ویتامین‌ها در سنتز میانجی‌های عصبی نقش مهمی دارند، باعث رفع استرس و بسیاری از اختلالات عصبی دیگر خصوصاً پس از تمرینات بدنی می‌شوند. البته انواع طعم دار آن، دارای قند زیادی است و هر 100 سی‌سی ماءالشعير معمولی حدود 25 کالری انرژی دارد پس بهتر است از انواع لایت آن استفاده شود. هر 100 سی‌سی ماءالشعير لایت حدود 17 کالری انرژی دارد. زیاده‌روی در مصرف ماءالشعير، به علت داشتن قند و گاز CO<sub>2</sub> برای سلامتی مضر است، زیرا قند و اسید موجود در آن باعث پوسیدگی دندان‌ها و چاقی می‌شود.

