

MỠI NGUY TỪ NƯỚC UỐNG TĂNG LỰC

Ngày càng nhiều thanh thiếu niên chuộng sử dụng nước tăng lực không chỉ bởi mùi vị hấp dẫn mà còn vì cho rằng nó sẽ giúp tăng cường sức khỏe cho cơ thể. Thậm chí một số bạn cho rằng nên sử dụng nó trước khi thể dục để việc luyện tập có hiệu quả hơn và cơ bắp chắc khỏe hơn.

Ngày càng nhiều thanh thiếu niên chuộng sử dụng nước tăng lực không chỉ bởi mùi vị hấp dẫn mà còn vì cho rằng nó sẽ giúp tăng cường sức khỏe cho cơ thể. Thậm chí một số bạn cho rằng nên sử dụng nó trước khi thể dục để việc luyện tập có hiệu quả hơn và cơ bắp chắc khỏe hơn.

Vậy nước tăng lực có thật sự tốt cho sức khỏe?

Nước tăng lực chứa cafein giúp lợi tiểu, do đó nếu uống nước này trước khi luyện tập thì cần hết sức thận trọng bởi có thể gây mất nước. Mỗi lon nước tăng lực chứa hàm lượng cafein tương đương với một cốc cà phê, thậm chí một số loại nước tăng lực có lượng cafein lớn hơn 2 tới 3 lần các loại khác.

Các nghiên cứu còn chỉ ra rằng trẻ em uống một lượng cafein trung bình trước giờ thể dục có thể bị tăng huyết áp.

Theo tiến sĩ Robert Tozzi, trưởng nhóm Tim mạch trẻ em ở Trung tâm y tế ĐH Hackensack tại New Jersey (Mỹ), đây là những đồ uống không an toàn và cũng không giúp tăng cường thể lực. Hơn nữa, chúng có chứa một lượng lớn đường và thảo dược gây kích thích.

Vậy đồ uống nào tốt cho sức khỏe?

Theo tiến sĩ Robert Tozzi, nước lọc là đồ uống tốt nhất cho sức khỏe, kết hợp với chế độ ăn cân bằng, tức là ăn nhiều rau màu xanh hay màu sậm, giúp cung cấp tối đa lượng magie cho cơ thể, giúp các cơ được thoải mái, tránh căng cơ và chuột rút.

Bạn cũng có thể ăn hoặc uống nước cam cùng với bánh quy mặn kết hợp với uống nước cũng rất tốt cho sức khỏe. Nước cam giúp tăng cường lượng máu tới các cơ mà không thức uống nào thay thế được.