

ජලය පානය කිරීමේ වැදගත් කම

ක්‍රීඩා කිරීමේදී :

- දැහැරීම (වැඩි වශයෙන්)
- මුත්‍රා
- ප්‍රශ්වාස වාතය

සමඟ ජලයත් සහ සුලු වශයෙන් Na වැනි ලවණත් ගරීරයෙන් ඉවත්වේ.

එවිට ගරීරයේ තරල වල අසමතුලිතතාවක් හෙවත් (Fluid imbalance) ඇතිවේ. එවිට ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රිත කාර්ය සාධනය හෙවත් (performance) (e.g. Stamina, Speed සහ Recovery time) අඩුවේ. එනම් විජලනය හෙවත් (Dehydration) ක්‍රියාවලිය ආරම්භවී ඇති බැවිනි.

විජලනය (Dehydration) ක්‍රියාවලිය

ගරීරයෙන් 65% ක් පමණ ඇත්තේ ජලයයි. ගරීරයේ බරෙන් 2% කට වඩා අඩුවූ විට ඉන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපන වෙනවා. ඒ කියන්නේ හෘදයේ සහ මාංශ පේශීන්වල ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපනවී ක්‍රීඩකයා අධික වෙහෙසට පත්වීම නිසා කාර්ය සාධනය කැපීපෙනෙන ලෙස අඩුවේ. බොහෝ අවස්ථා වලදී මස් පෙරලීම, හිසරදය, ඔක්කාරය වැනි රෝග ආබාධ ද ඇති වේ.

අපේ ක්‍රීඩකයෝ ජලය පානය කරන්නේ පිපාසය හැදෑනවිට පමණයි. පිපාසය හැදෙන කොට විජලන ක්‍රියාවලිය පටන් අරන්. ඒ කියන්නේ කාර්ය සාධනය අඩුවීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වී ඇති බවයි.

ජලය පානය කිරීමේ විධිමත් පිළිවෙත

(කොපමණ ප්‍රමාණයකින්, කුමන අවස්ථා වලද යන්න සාකච්ඡා කරමු.)

ගාරීරික ව්‍යායාමට පෙර සහ පසු ඔබගේ බර 1 kg කින් අඩුවීමක් පෙන්නුම් කරන්නේ නම් ගරීරයෙන් තරල ලීටර් 1 ක් ඉවත්වී ඇත.

පැය 1 ක වෙහෙසකාරී ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක නිරතවීමේදී ගරීරයෙන් සාමාන්‍යයෙන් තරල (එනම් දැහැරීම ලෙස වැඩි වශයෙන්) ලීටර් 1.5 ක් ඉවත්වේ.

විජලන ක්‍රියාවලිය මැඩ පැවැත්වීම සඳහා ගරීරයෙන් ඉවත්වූ තරල ප්‍රමාණයට, සමාන තරල ප්‍රමාණයක් [ප්‍රධාන වශයෙන් ලවණ ස්වල්පයක් එක්කල ජලය හෝ සපයා ඇත්නම්, ක්‍රීඩකයන් සඳහා සකස්කල විශේෂ පානය (එනම් Sports Drink) - කාබනික සීසිල් බීම නොවෙයි] පානය කිරීම. (අධික වශයෙන් ජලය පානය කිරීමත් හොඳ නැහැ.)

මේ සඳහා පහත සඳහන් පියවර 3 ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

පියවර 1 :

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට පෙර (එනම් පැය 1 ට පමණ පෙර)

වතුර කෝප්ප 3 ක් පමණ (වරින් වර), පානය කිරීම.

පියවර 2 :

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම සිදුකරණ අතර තුර විනාඩි 15 කට වරක්,

වතුර කෝප්ප 1 (150 ml) බැගින් පානය කිරීම.

පියවර 3 :

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී

වතුර කෝප්ප 5 - 6 වරින් වර පානය කිරීම.

එසේම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමේ ස්වභාවය, ක්‍රීඩකයාගේ ගරීරයේ ස්වභාවය අනුව පිළිවෙත වෙනස් වේ.