

ЗБОГ ЧЕГА ЈЕ КВИНСИ МИЛЕР ОДБИО “ГУАРАНУ” ?

др Александар Поповић, редовни професор

Црвена звезда је у Београду победила Панатенаикос и дошла на два корака од уласка међу осам најбољих кошаркашких екипа у Европи. Након утакмице, док је трајало славља играча, један од њих, Квинси Милер, није хтео да узме од девојке која их је нудила, конзерву енергетског пића.

Шта, дакле, спортисти за време и након интензивног напора који савремени спорт захтева требају да користе? Шта се догађа са њиховим организмом током тренинга или такмичења? Пре свега, они улажу знатно веће количине енергије од потребних у нормалним околностима. Такође, организам губи воду и електролите без којих је битно отежано дејство мишића.

Од момента када се, пре више од педесет година, одустало од принципа да спортисти требају да трпе жеђ током такмичења, отпочела су истраживања која су требала да доведу до састава најбољег спортског напитка, оног који ће да омогући рехидратацију, надомести изгубљене електролите и обезбеди барем делимичну надокнаду енергије која је нестала. Данас је, без обзира на повремене недоумице, избор који пред спортистима постоји сасвим јасан. Могу да, током и непосредно након спортских активности, пију воду, спортска пића, тзв. “енергетске напитке”, сокове или газирана пића. Хемија је, проучававајући начин на који људско тело функционише, дала јасан одговор. Квинси Милер га можда зна, а можда је, одбијајући енергетско пиће, случајно направио прави избор.