

Cegah Dehidrasi saat Berolahraga



Aktivitas olahraga atau bekerja di luar ruangan yang panas akan membuat tubuh mengeluarkan banyak keringat. Segera ganti cairan tubuh yang hilang agar tubuh tidak mengalami dehidrasi. Jika tidak, tubuh bisa mengalami cedera fisik, pusing, bahkan pingsan akibat dehidrasi akut.

Dehidrasi adalah suatu keadaan di mana tubuh kehilangan banyak cairan dalam jumlah yang besar. Selama beraktivitas fisik, seperti bekerja berat atau berolahraga, tubuh akan berkeringat. Jika aktivitas fisik ini berlangsung lama, tubuh akan mengalami dehidrasi karena keringat akan terus keluar untuk menurunkan suhu tubuh yang panas akibat beraktivitas. Kekurangan cairan tubuh sangat berbahaya jika tidak segera mendapatkan asupan yang cukup. Semakin tubuh kekurangan cairan, organ tubuh dan sistem saraf semakin tidak bisa bekerja maksimal.

Kekurangan cairan tubuh biasanya disertai dengan keluarnya keringat yang berlebihan. Bersama keluarnya keringat, garam dan mineral juga ikut keluar dari tubuh. Jika kandungan cairan, garam, dan mineral keluar berlebihan, maka sistem saraf tubuh tidak dapat bekerja dengan baik dan kontrol diri menurun. Akibatnya bisa timbul cedera otot dan cedera fisik saat berolahraga. Dehidrasi berat juga akan menimbulkan gangguan *hyponatremia*, biasanya ditandai dengan sakit kepala, pusing, mata berkunang-kunang, pingsan, dan jika sudah akut bisa menyebabkan kematian.

Perbanyak Minum Air Putih

Minum air putih sebelum olahraga dan di sela-sela waktu olahraga dapat mengurangi risiko dehidrasi. Namun perlu diingat, dehidrasi tidak hanya kekurangan air, namun juga kekurangan elektrolit, mineral, dan garam.

Maka untuk menggantinya juga diperlukan cairan dengan kandungan nutrisi yang kaya elektrolit, mineral, dan garam seperti cairan sari buah, jus, atau air kelapa. Minuman energi yang diperuntukkan khusus untuk olahragawan juga bisa menggantikan elektrolit dan cairan tubuh yang hilang karena minuman jenis ini biasanya sudah ditambahkan gula, vitamin, dan elektrolit sesuai kebutuhan tubuh di saat berolahraga.

Konsumsi Sayuran dan Buah

Mengonsumsi sayuran dan buah yang tinggi akan kandungan air juga membantu mencukupi kebutuhan cairan tubuh. Sayuran dan buah kaya air baik dikonsumsi sebelum atau setelah berolahraga. Contoh sayuran dan buah yang tinggi akan kandungan cairan adalah daun selada, timun, brokoli, jeruk, semangka, melon, stroberi, anggur, dan kiwi. Selain mencukupi kebutuhan cairan, sayuran dan buah juga kaya vitamin dan mineral yang baik untuk menjaga stamina tubuh tetap sehat. Sayuran dan buah juga kaya akan elektrolit, seperti sodium dan potasium yang banyak berkurang selama berolahraga.

Hindari Minuman Teh dan Kopi

Minuman yang mengandung teh dan kopi sebaiknya dihindari saat berolahraga. Kopi dan teh mengandung kafein yang bersifat diuretik sehingga merangsang keluarnya urine lebih banyak. Minuman beralkohol seperti bir juga tidak disarankan diminum sebelum atau selama berolahraga. Minuman beralkohol miskin akan zat gizi dan dapat merangsang buang air kencing lebih sering.

Jangan Menunggu Rasa Haus

Kegiatan berolahraga memang menyenangkan sehingga terkadang membuat lupa waktu dan juga lupa akan rasa lapar serta haus. Jangan menunggu rasa haus datang baru minum. Segera minum ketika tubuh Anda terasa sudah cukup banyak mengeluarkan keringat sehingga tubuh kembali mendapat asupan cairan dan terhindar dari risiko dehidrasi yang bisa membahayakan kesehatan. Selamat berolahraga!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cegah-dehidrasi-saat-berolahraga.html>