معظم الرياضيين يدخلون في حالة من التوتر التي تسبق المنافسة ومن الممكن أن يؤثر ذلك على الشهية سلبا و يؤدي إلى بعض المشكلات مثل الغثيان و الإسهال وشد المعدة، إذا ما وجدت هذه الأعراض من الصعب تناول أطعمة جامدة في هذه الفترة ، لذلك يجب تقديم وجبات سائلة مثل المنتجات البديلة عن الوجبات (العناصر التكميلية الرياضية التي تحتوي على كل من البروتيات و الكربوهيدرات) و المشروبات الرياضية و المشروبات التي تحتوي على اللبن و ومشتقاته و عصائر الفواكه كما يمكن تقديم الأطعمة اللينة مثل البطاطا المهروسة، أو العصيدة المصنوعة من دقيق الذرة كما يجب تجنب الأطعمة التي ترتفع بها نسبة الألياف مثل الفاكهة المجففة أو البقول، من جهة أخرى من الممكن أن تسبب الكافيين القلق و بعض المشكلات مثل الإسهال عند إعطائه في حالة الإنهياج الإنفعالي،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي