

Hunajasta tehty urheilujuoma on yhtä tehokas, mutta vatsaystävällisempi kuin kaupallinen urheilujuoma

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES vertaili erilaisia urheilujuomia. Tieteellisen kokeen kriteerit täyttävässä tutkimuksessa verrattiin urheilujuomien siedettävyyttä ja niiden kykyä antaa elimistölle lisäenergiaa suorituksen aikana. Tulosten perusteella itse hunajasta tehty urheilujuoma toimi energialähteenä yhtä hyvin kuin kaupallinen juoma. Selviä eroja tuli juomien siedettävyydessä. Hunajainen urheilujuoma aiheutti käyttäjille vähemmän vatsavaivoja mm. pahoinvoinnin tunnetta tai kramppeja.

Hunaja sopii luonnostaan urheilujuoman raaka-aineeksi

Urheilujuomissa käytetään hiilihydraatteja, jotka antavat nopeasti energiaa elimistölle suorituksen aikana. Eniten käytetyistä hiilihydraateista glukoosi imeytyy elimistöön nopeasti ja fruktoosi ja maltoosi selvästi hitaammin. Paras vaikutus saadaan käyttämällä sekä nopeasti että hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. Näin hiilihydraattien imeytyminen on tasaisempaa, ja vältytään nopeilta veren sokeritasapainon muutoksilta.

Hunajassa on monia erilaisia hiilihydraatteja, mutta kaikissa hunajissa näistä yleisimpiä ovat fruktoosi ja glukoosi, joita on hunajalaadusta riippuen 60 – 75 % hunajan sisällöstä. Hunaja on siten koostumuksensa puolesta luonnontuote, joka on sellaisenaan hitaasti ja nopeasti imeytyvien hiilihydraattien lähde.

Urheilujuomissa käytetään tavallisesti 5 – 7 g hiilihydraatteja/dl. Suuremmat määrät aiheuttavat imeytysongelmia ja pienemmät eivät anna riittävästi energiaa. Hiilihydraattien lisäksi käytetään pieniä määriä suolaa ja erilaisia hedelmämehuja tai esansseja antamaan juomalle sopiva maku.

Itse tehdyn sisältö tunnetaan

Kun urheilujuoman raaka-aineena käytetään hunajaa, on se helppo tehdä itse. LIKESin testeissä toimivaksi todetun urheilujuoman resepti on ohessa. Sitruunamehu on juomassa mukana vain makua antamassa. Sen voi halutessaan vaihtaa muuhun mehuun. Eri mehuja käytettäessä on huomioitava, että mehuissa voi olla merkittäviä määriä sokereita, joiden määrä pitää huomioida juomaa valmistettaessa.

Urheilujuoman perusresepti: (sitruunana makuinen juoma)

Hunajaa	80 g
Suolaa	0,3 g
Sitruuna täysmehua	32 g sitruunasta puristettu tai säilötty
Vettä	920 g