# کدام لباس ورزشی مناسب‌تر است؟

رفتن به باشگاه ورزشی و انجام تمرینات جسمانی یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توان برای تناسب اندام و سلامت انجام داد، اما یکی از کارهایی که بعد از ورزش نباید از یاد برد، شستن لباس‌های بوی عرق گرفته است! آنچه به ذهن بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای خطور می‌کند، تاثیر جنس لباس بر میزان جذب بوی بد بدن انسان است.

# لباس ورزشی

جالب است بدانید عرق کردن به خودی خود بوی بد ندارد، اما باکتری‌های روی پوست بدن موجب بوی بد بدن می‌شوند و در بعضی محیط‌ها سریع‌تر رشد می‌کنند.

نتایج تحقیقات پژوهشگران دانشگاه گنت بلژیک نشان داد، باکتری‌ها در پارچه‌های مصنوعی نظیر پلی‌استر سریع‌تر رشد می‌کنند.

در این تحقیق، فعالیت ورزشی 26 ورزشکار ـ 13 مرد و 13 زن ـ که تی‌شرت‌هایی از الیاف کتان و مصنوعاتی نظیر پلی‌استر به تن داشتند، بررسی شد.

پس از ورزش، لباس‌ها را در کیسه‌های نایلونی انداختند و در محیط تاریک مشابه کمدهای لباس در باشگاه ورزشی قرار دادند. پس از 28 ساعت و بررسی بوی متصاعد شده از نمونه‌ها دریافتند پلی‌استر که نوعی پارچه مصنوعی است، از الیاف طبیعی کتان بوی بدتری دارد.

برای آن‌که جمعیت باکتری‌های موجود روی پوست ملموس‌تر شود، خودکار و خط‌کشی بردارید و مربعی به ضلع یک سانتی‌متر روی ساعد دست خود بکشید. در این مربع حدود یکصد باکتری زندگی می‌کنند. در حالی ‌که اگر همین شکل را روی بخش‌هایی مثل زیر بغل، ناف یا پنجه پا بکشید و کمی با دقت بیشتری نگاه کنید، با جمعیتی ده میلیونی از باکتری‌ها مواجه می‌شوید که در حال گذراندن زندگی خود هستند!

میکروب‌های موجود در پوست بدن در مواد شیمیایی حاصل از تعریق به ترکیبات بدبو تبدیل می‌شوند. در حالی ‌که الیاف طبیعی نظیر کتان چنین موادی را سریعا جذب می‌کنند.

اگر زیاد عرق می کنید، دور لباس های ورزشی با الیاف مصنوعی و بدون آستر نخی را خط بکشید، چون این لباس ها باعث تشدید تعریق می شوند و خیلی زود هم بوی بد عرق را به خود می گیرند

پارچه‌هایی که از مواد مصنوعی ساخته می‌شوند، فاقد چنین قابلیتی بوده و مایع باقیمانده بین پوست و لباس در واقع محیطی مطلوب برای این دسته از باکتری‌ها پدید می‌آورد.

برای تائید این یافته‌ها، محققان محیط مشابهی را روی پارچه‌های مختلفی نظیر پلی‌استر، آکریلیک، نایلون، پشم گوسفند، ویسکوز و کتان رشد دادند. نتیجه این بود که کتان محیطی است که حداقل باکتری‌ها در آن رشد می کنند و بهترین محیط برای رشد باکتری‌های بدبو، پلی‌استر می باشد.

کارشناسان امیدوارند نتایج این تحقیقات به تولید لباس‌های ورزشی بهتر و بی‌بو ختم شود، البته تولیدکنندگان نام‌آشنا از مواد ضدمیکروب مانند نانوسیلورها در تولید لباس‌های ورزشی استفاده کرده‌اند که باکتری‌های خوب و بد پوست را یکسان از بین می‌برد و در درازمدت به اختلال دستگاه ایمنی بدن انسان منجر می‌شود.

# شش سوال رایج درباره لباس ورزشی

در اینجا به شش سئوال و پاسخ رایج درباره لباس های ورزشی می پردازیم.

# 1- بهترین جنس لباس ورزشی چیست؟

از آنجا که امکان تعریق در ورزش دو برابر می شود، انتخاب جنس مناسب لباس ورزشی برای پیشگیری از عرق سوز شدن و ابتلا به بیماری های قارچی پوستی اهمیت زیادی دارد.

# پوست عرق سوز شده

لباس های تمام نخ یا نخ پنبه، بهترین جنس برای لباس های ورزشی هستند. لباس های نخی یا پنبه ای، به سادگی عرق را به خود جذب می کنند و جلوی عرق سوز و قرمز شدن بدن را به خصوص در ناحیه زیر بغل و کشاله ران می گیرند.

اگر قصد خرید لباس های ورزشی نایلونی یا شمعی و بادگیر را دارید، حتما انواعی از لباس ها را انتخاب کنید که یک آستر نخی داشته باشند. شلوارهای ورزشی با جنس الیاف مصنوعی هم باید حتما آستر نخی داشته باشند تا از قرمزی، خارش و ابتلا به ناراحتی های قارچی در ناحیه کشاله ران در اثر عرق کردن، جلوگیری شود.

لباس های ورزشی نایلونی و شمعی، عمر طولانی تری دارند و راحت تر شسته می شوند، اما لباس های نخی بیشتر از پوست بدن محافظت می کنند.

اگر زیاد عرق می کنید، دور لباس های ورزشی با الیاف مصنوعی و بدون آستر نخی را خط بکشید، چون این لباس ها باعث تشدید تعریق می شوند و خیلی زود هم بوی بد عرق را به خود می گیرند.

# 2- مناسب ترین مدل برای لباس ورزشی چیست؟

لباس های ورزشی معمولا دو نوع هستند: «تی شرت و شلوارک» و «گرمکن آستین بلند با شلوار».

تی شرت و شلوارک برای افرادی که در سالن های ورزشی فعالیت می کنند، مناسب تر است، اما گرمکن و شلوار بیشتر مناسب ورزش در فضاهای باز مانند زمین چمن، پارک یا حتی بازی گل کوچک در خیابان می باشد.

پوشیدن گرمکن و شلوار ورزشی در محیط های سرباز، از پوست در برابر آسیب های احتمالی محافظت می کند، اما یادتان باشد که لباس های ورزشی خیلی گرم و پوشیده برای سالن های سربسته، چندان مناسب نیستند، زیرا باعث تشدید تعریق و کلافه شدن فرد ورزشکار می شوند و به دلیل تعریق زیاد هنگام ورزش، امکان بالا رفتن نیاز بدن به مصرف آب را بالا می برند.

بهترین راه خشک کردن لباس ورزشی این است که آن را در محیط باز و زیر نور آفتاب خشک کنید

اگر ورزشکار باشید، حتما می دانید که با شکم پر از آب نمی توانید به سادگی به ورزش و فعالیت بدنی بپردازید.

نکته مهم در مورد لباس های ورزشی این است که باید کمی آزاد باشند تا بتوانید به راحتی با آنها به ورزش و فعالیت های بدنی بپردازید.

# 3- لباس ورزشی را چطور بپوشیم؟

اگر دوست ندارید لباستان را بیش از اندازه بشویید و آن را از ریخت بیندازید، می توانید زیر بلوز یا گرمکن های ورزشی، یک تی شرت نخی جذب و زیر شلوارهای ورزشی، یک شلوار نخی نازک بپوشید.

به این ترتیب، عرق بدن جذب لباس های نخی زیر می شود و دیگر مجبور نخواهید شد لباس ورزشی را برای از بین بردن بوی عرق آن بشویید.

# شستن لباس با دست

# 4- لباس ورزشی را چطور بشوییم؟

آلودگی های لباس ورزشی بیشتر به عرق کردن فرد ورزشکار مربوط می شود، بنابراین بهتر است پس از هر دو بار استفاده از لباس ورزشی و برای پیشگیری از بو گرفتن، آن را بشویید.

این لباس ها را می توان داخل ماشین لباسشویی انداخت یا با دست شست. استفاده از انواع شوینده ها هم مشکلی به وجود نمی آورد. اما بد نیست که کمی نرم کننده را هم در مراحل نهایی شستشو به مواد شوینده تان اضافه کنید تا لباستان پس از شستشو اصطکاک پیدا نکند و خرده ریزه های کف سالن ورزشی را به خود نگیرد.

بهترین راه خشک کردن لباس ورزشی هم این است که آن را در محیط باز و زیر نور آفتاب خشک کنید.

# 5- چه رنگی برای لباس ورزشی مناسب تر است؟

لباس هایی با رنگ های لیمویی، صورتی، قرمز، سفید، یاسی، سبز و آبی آسمانی برای خانم ها و ورزش داخل سالن مناسب تر است.

خانم ها می توانند از لباس هایی با رنگ های بنفش، نیلی و خاکی هم برای ورزش خارج از سالن استفاده کنند.

کفش های ورزشی سفید و صورتی برای تمام خانم ها مناسب است و با هر رنگ لباسی هم هماهنگ می شوند.

لباس ورزشی آقایان می تواند سرمه ای، طوسی، خاکی و یا حتی مشکی باشد. پوشیدن کفش های ورزشی خاکی و سورمه ای هم برای آقایان ورزشکار از سایر رنگ ها شیک تر است.

# 6- لباس ورزشی را چطور نگهداری کنیم؟

معمولا جنس لباس های ورزشی به گونه ای است که چروک نمی شوند. از طرف دیگر، لباس های ورزشی مدام با عرق تن و زمین سالن های ورزشی در تماس هستند. بنابراین اگر از ورزشگاه برگشته اید و حوصله شستن لباس هایتان را ندارید، بهتر است آنها را از داخل ساک ورزشی تان خارج نکنید. البته تا وقتی که حوصله تان سر جایش بیاید و بخواهید آنها را بشویید.

اگر قرار است بیشتر از دو ساعت تا شستن لباس های ورزشی وقفه بیفتد، آنها را از ساک خارج و به چوب لباسی حمام آویزان کنید. این کار از تجمع آلودگی های باکتریایی و قارچی در لباس ورزشی، بو گرفتن آن و ایجاد حساسیت پوستی در بدن پیشگیری می کند.

لباس ورزشی آلوده را به هیچ وجه داخل کمد لباس ها نگذارید، روی تختخواب نیندازید و کنار لباس های دیگر روی چوب‌لباسی آویزان نکنید. در غیر این صورت باعث انتقال بو و آلودگی ها به سایر لباس هایتان می شود.

فهرست مطالب

[کدام لباس ورزشی مناسب‌تر است؟ 1](#_Toc468777673)

[لباس ورزشی 1](#_Toc468777674)

[شش سوال رایج درباره لباس ورزشی 3](#_Toc468777675)

[1- بهترین جنس لباس ورزشی چیست؟ 3](#_Toc468777676)

[پوست عرق سوز شده 3](#_Toc468777677)

[2- مناسب ترین مدل برای لباس ورزشی چیست؟ 4](#_Toc468777678)

[3- لباس ورزشی را چطور بپوشیم؟ 4](#_Toc468777679)

[شستن لباس با دست 5](#_Toc468777680)

[4- لباس ورزشی را چطور بشوییم؟ 5](#_Toc468777681)

[5- چه رنگی برای لباس ورزشی مناسب تر است؟ 5](#_Toc468777682)

[6- لباس ورزشی را چطور نگهداری کنیم؟ 6](#_Toc468777683)