

HIGHFIVE 에너지식품의 놀라운 과학성!

에너지식품이 신체에 공급해야하는 물질

### 1. 탄수화물

탄수화물은 빠르고 멀리 레이스를 운용하게 하는 연료다. 2시간 45분에서 3시간 45분의 레이스 동안에 요구되는 연료의 70%는 지방이 아니라 탄수화물이다. 불행하게도 신체는 단지 제한된 양의 탄수화물만 저장할 수 있다. 일반적으로 체중 70kg의 선수가 휴식하고 있을 때 400그램 정도이다. 따라서 90분 이상의 레이스에서는 저장된 탄수화물이 고갈될 수 있다.

레이스를 운용하는 동안에 사용할 수 있는 어떤 탄수화물(스포츠음료, 에너지젤, 에너지바 등)은 신체에 탄수화물을 더 많이 저장시킨다. 하이파이브의 2:1 과당으로 이루어진 신세대의 에너지식품은 활동하는 근육에 매 시간 90그램 이상의 탄수화물을 제공할 수 있다. 이것은 최상의 전통적인 에너지식품이 제공할 수 있는 것보다 50% 이상 더 많은 양이다.

### 2. 수분

최적의 운동수행을 위해서는 에너지식품을 섭취함으로써 땀의 손실에 대처해야 한다.

더워 속에서 레이스를 할 때는, 땀으로 손실된 수분을 보충할 만큼 충분히 물을 마시기가 어렵다. 더운 열기의 조건에서는, 매시간 1.5리터 이상의 땀을 흘릴 수 있다. 이것은 큰 병으로 2개에 해당된다.

하이파이브에서 고안된 2:1 과당 구성의 에너지식품은 전통적인 스포츠음료의 구성비에 비해 수분을 더 빠르게 보충한다는 것이 실제 레이스에 참가한 선수들에 의해 명백하게 증명되었다. 또한 하이파이브 에너지식품은 상대적으로 높은 수준의 전해질을 함유하고 있다.



**NEW GENERATION**  
**2:1**  
**FRUCTOSE**  
**DRINKS**

High5 drinks contain a new 2:1 Fructose ratio. This has been shown to provide up to 50% more energy and deliver fluids faster than traditional sports drink formulations. Read below to see how much faster you can race using High5 drinks when compared to your current sports drink.

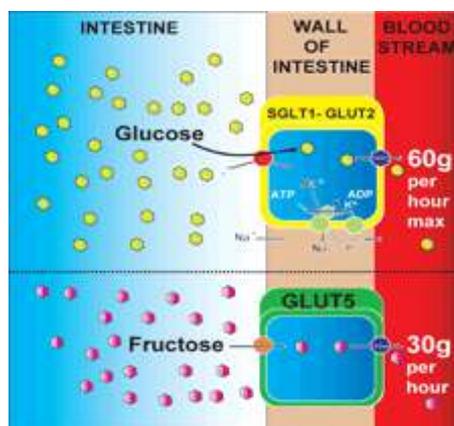
하이파이브 2:1 과당 에너지 식품의 숨은 과학!

전통적인 스포츠음료에서 사용된 여러 가지 유형의 탄수화물은 신체의 소화과정의

해 먼저 포도당으로 분해된다. 그 후에 포도당은 장벽을 통해 혈액을 따라 통과한다. 신체의 장벽을 통해 흐르기 위해서, 포도당 분자는 포도당 운반자로 알려진 "회전문"을 사용한다. 이러한 회전문은 단지 포도당이 느리게 통과하는 것만을 허용하기 때문에, 신체는 시간당 60그램에 이르기까지만 탄수화물의 양을 제한하여 흡수할 수 있다. 오랫동안 이것은 신체가 흡수할 수 있는 탄수화물의 양에 있어 최상인 것으로 여겨졌다 -

**그러나 더 이상 그렇지 않다.**

새로운 2:1 과당의 비율로 만들어진 하이파이브 에너지식품은 이제 시간당 90그램의 탄수화물을 운반할 수 있다. 과당은 소화에 의해 포도당으로 분해되지 않는 유일한 탄수화물로, 이것은 다른 종류의 "회전문"을 사용하면서 혈관벽을 통하여 흐른다.



2부분의 말토덱스트린(소화하는 동안에 포도당으로 분해되는 전통적인 유형의 탄수화물)과 1부분의 과당으로 형성된 하이파이브의 새로운 음료. 이러한 2:1 결합으로 90그램의 탄수화물이 매시간 흡수될 수 있다는 것이 실제로 입증되었다. 탄수화물이 스피드와 지구력을 위한 연료이기 때문에, 탄수화물을 더 많이 사용하면 할수록, 더 빨리 그리고 더 멀리 달릴 수 있다. 대부분의 전통적인 스포츠음료와 에너지젤은 어떤 과당도 함유하고 있지 않으며, 있다 하더라도 비교적 낮은 수준만 함유하고 있다.

2:1 과당 형태는 예전에 가능하다고 여겼던 것보다 훨씬 더 많은 탄수화물을 흡수하게 한다. - 전통적인 방식으로 탄수화물을 최적화하기 위해서는, 일상적으로 섭취하는 것보다 더 많은 식품을 섭취하고 더 많은 음료를 마실 수 밖에 없다.