

## MAKAN SEPERTI CHELSEA FC

Diet yang sihat adalah penting jika anda ingin kekal di atas permainan anda. Memastikan anda mempunyai cukup bahan yang betul, dan mengelakkan makanan yang boleh menjadi tidak produktif, adalah pandangan Nick Broad, Ketua Sains Sukan Chelsea...

## BERMAIN SEPERTI CHELSEA FC

Falsafah keseluruhan terhadap makanan

### INTIPATI PROGRAM

**TN HJ ARMADI**  
**TOPIK : SAINS SUKAN (GRASSROOT)**

- Definisi Sains Sukan Moden
- Bagaimana Sains Sukan Moden dapat membantu pembangunan atlet muda
- Bagaimana Sains Sukan membentuk anak anda menjadi atlet profesional bertaraf dunia
- Program & Pembangunan Grassroot Negeri Johor

**DR. MOHAMMAD ELMI**  
**TOPIK : KECEDERAAN ATLET (GRASSROOT)**

- Definisi Physio
- Mengapa kecederaan sering berlaku pada atlet muda
- Apakah kesan kepada atlet jika lanya berlaku
- Pemakanan sebagai seorang atlet

**COACH PERAK**  
**TOPIK : PROGRAM PEMBANGUNAN ATLET**

- Visi & Misi Akademi Zer09
- Program pembangunan terancang untuk atlet
- Program kolaborasi

**UNLOCK YOUR CHILD'S POTENTIAL ?**

**2023 PARENTS WORKSHOP**  
**WITH SPECIAL GUEST**

**TN HJ ARMADI**  
Pegawai  
Pusat Kecemerlangan Sukan  
Universiti Teknologi Malaysia

**DR. MOHAMMAD ELMI**  
Physio Specialist  
Klinik Elmedica

**COACH PERAK**  
Ketua Jurulatih  
Pembangunan Akademi  
Zer09

**4HB (JUM)**  
**OGOS**  
08.00 PM - 10.30PM  
Akademi Zer09  
Jalan Taruka  
Kaw Perindustrian Larkin

**KEHADIRAN WAJIB !**

**PLAY LIKE CHELSEA FC**

## Overall philosophy towards food

We have a Chelsea way of eating that, if adopted, will supply all the nutrients necessary for the players' training, wellbeing and competitive load. To do that, we recommend the players choose meals with an equal proportion of three different food groups, which from a scientific perspective are carbohydrates, proteins and vitamins, minerals and fibres.

We would re-label those groups so the players can engage with them more, calling them energy, protection and repair foods.

In our system, repair foods are equivalent to proteins, energy foods are carbohydrates and protection foods are fruits and vegetables, which provide the vitamins, minerals and fibre.

On top of that, players must have a healthy fat source attached to their diet. Healthy fat sources might be extra virgin olive oil, fat in seafood, nuts and seeds, olives, avocado and most importantly, the fat obtained from organic meats.

So, the strategy is this: one third of the plate for any meal should be protection foods, one third energy foods and one third repair foods and there should be a healthy fat source within that meal.

**PROTECTION foods**  
(Fruits and vegetables)

**REPAIR foods**  
(Proteins)

**ENERGY foods**  
(Carbohydrates)

**THE PERFECT MEAL:**

**REPAIR** - Chicken or Salmon

**ENERGY** - Potatoes

**PROTECTION** - Vegetables

48

## BERMAIN SEPERTI CHELSEA FC

### Falsafah keseluruhan terhadap makanan

Makanan

1/3 - PERLINDUNGAN (Buah-buahan dan sayur-sayuran)

1/3 - MEMBAIKI makanan (Protein)

1/3 - Makanan TENAGA (Karbohidrat)

## BERMAIN SEPERTI CHELSEA FC

# Falsafah keseluruhan terhadap makanan

Kami mempunyai cara makan Chelsea yang, jika diterima pakai, akan membekalkan semua nutrien yang diperlukan untuk latihan pemain, kesejahteraan dan beban daya saing. Untuk melakukan itu, kami mengesyorkan pemain memilih makanan dengan perkadaran yang sama bagi tiga kumpulan makanan yang berbeza, yang daripada :-

Perspektif saintifik ialah karbohidrat, protein dan vitamin, mineral dan serat. Kami akan melabel semula kumpulan tersebut supaya pemain boleh berinteraksi dengan mereka lebih banyak, yang di kategorikan sebagai ;

**tenaga, perlindungan dan pembaikan** makanan. Dalam sistem kami, makanan pembaikan adalah bersamaan dengan protein, makanan tenaga adalah karbohidrat dan makanan perlindungan adalah buah-buahan dan sayur-sayuran, yang membekalkan vitamin, mineral dan serat.

Selain itu, pemain mesti mempunyai sumber lemak sihat yang melekat pada diet mereka.

Sumber lemak yang sihat mungkin minyak zaitun dara tambahan, lemak dalam makanan laut, kacang dan biji, buah zaitun, alpukat(avocado) dan yang paling penting, lemak yang diperolehi daripada daging organik.

Jadi, strateginya ialah: satu pertiga daripada hidangan untuk sebarang hidangan hendaklah makanan perlindungan, satu pertiga makanan tenaga dan satu pertiga makanan pembaikan dan harus ada sumber lemak yang sihat dalam hidangan itu.

## Contoh kumpulan makanan

Dalam kumpulan makanan tenaga (karbohidrat), kita cenderung bercakap tentang bijirin perang berbanding bijirin putih. Kami mahu memacu lebih banyak vitamin B ke dalam badan pemain, dan ini lebih banyak terdapat dalam bijirin coklat berbanding bijirin putih.

Bagi kumpulan makanan pembaikan (protein), kami mahukan daging yang 'kurus dan bersih, bermakna daging organik bebas dan dipotong daripada sebarang lemak yang kelihatan.

Dalam kumpulan makanan perlindungan (sayur-sayuran, mineral dan serat) kami mencari hasil tanaman bermusim dan tempatan, jadi sayur-sayuran kami datang dari ladang 12 batu jauhnya dan pemain memakannya kurang daripada 24 jam selepas mereka dipilih daripada tanah. Ini bermakna ia mengandungi lebih banyak nutrien berbanding jika mereka telah diterbangkan dari pelosok dunia.

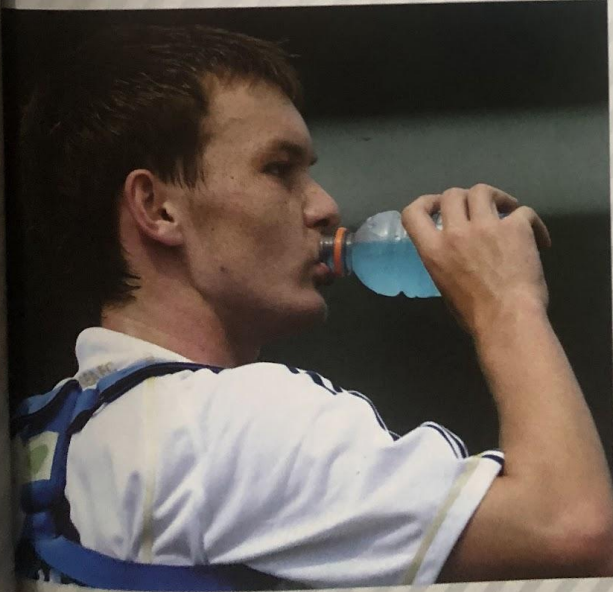
### JAMUAN YANG SEMPURNA:

1. MEMBAIKI-Ayam atau Salmon
2. TENAGA-Kentang
3. PERLINDUNGAN- Sayur-sayuran

# MAKAN MACAM CHELSEA FC

EAT LIKE CHELSEA FC

Energy foods (carbohydrates)	Repair foods (proteins)	Protection foods (fruit & vegetables)
<b>Wholegrains</b> Pasta Rice Bread Couscous Quinoa  <b>Roots</b> Parsnip Turnip Potato Sweet potato Swede  <b>Legumes</b> Beans Lentils Peas	<b>Lean meats</b> Game Poultry Fish Shellfish Beef Lamb Pork  <b>Dairy</b> Cheese Yoghurt Milk  <b>Eggs</b> Poached Scrambled Omelette Boiled	<b>Fruit</b> All - eat a variety of colours  <b>Vegetables</b> All - eat a variety of colours  <b>Legumes</b> Peas Beans Lentils  <b>Nuts</b> All - except peanuts



### Specialised supplementary drinks

What we recommend the players do on a day-to-day basis is no different to what we'd recommend to the public or to our youngsters in the Academy. This is why we set up the Chelsea way, so that a young player could follow it as well as a senior player.

Where the difference lies between professional sports and a member of the public, is that we are able to manipulate the recovery element to an extent by providing each player with a drink that is designed specifically to maximise their recovery from each training session and which is adapted to their workload that day.

In doing that, we are supplementing the carbohydrates, proteins and fats in the nutrition they take on board around training. Added to the eating philosophy that anyone can follow, it's this that separates the intake of a professional sports person from Joe Public.

## **BERMAIN SEPERTI CHELSEA FC**

### **Falsafah keseluruhan terhadap makanan**

#### **Makanan utk tenaga (karbohidrat)**

Bijirin penuh  
Nasi Pasta  
Roti Couscous Quinoa  
Akar  
Parsnip  
Kentang Turnip  
Keledek  
Sweden  
Kecacang  
Kacang Kacang

#### **Makanan utk membaiki(protein)**

Daging tanpa lemak  
Permainan Ayam  
ikan  
Kerang  
Kambing Lembu  
daging  
Susu Yoghurt Keju Tenusu  
Telur Rebus Telur Dadar  
Rebus

#### **Makanan utk perlindungan (buah-buahan & sayur-sayuran)**

buah-buahan  
Semua - makan pelbagai  
warna  
Sayur-sayuran Semua -  
makan pelbagai warna  
Kecacang  
Kacang Kacang Lentil  
Semua - kecuali kacang  
tanah

### **Minuman tambahan khusus**

Apa yang kami cadangkan pemain lakukan setiap hari tidak berbeza dengan apa yang kami cadangkan kepada orang ramai atau kepada anak muda kami di Akademi. Inilah sebabnya kami menyediakan cara Chelsea, supaya pemain muda boleh mengikutinya serta pemain senior.

Di mana perbezaan terletak di antara sukan profesional dan orang awam, ialah kami dapat memanipulasi elemen pemulihan ke tahap dengan menyediakan setiap pemain minuman yang direka khusus untuk memaksimumkan pemulihan mereka dari setiap sesi latihan dan yang disesuaikan kepada beban kerja mereka pada hari itu.


Dalam melakukan itu, kami menambah karbohidrat, protein dan lemak dalam pemakanan yang mereka ambil semasa latihan. Ditambah dengan falsafah makan yang boleh diikuti oleh sesiapa sahaja, inilah yang memisahkan pengambilan ahli sukan profesional daripada Joe Public.

# BERMAIN SEPERTI CHELSEA FC

## Menggunakan pendekatan Chelsea dalam kehidupan sehari-hari anda

PLAY LIKE CHELSEA FC

### Applying the Chelsea approach to your everyday life




#### Breakfast

**Two poached eggs served on walnut bread, some berries and green tea**

.....

Here, the repair foods come from the egg whites, the energy foods from the bread, the protection nutrients are in the berries and there are some more nutrients in the green tea. The plate is made up of one third of each vital food group and you can also identify a healthy fat source in the walnuts from the bread and the egg yolks.

For a younger player, perhaps we might choose something more appealing to somebody of that age, like a bowl of cereal. But we would make sure that cereal was a high quality brown grain, then organic milk would provide some protein and, rather than a green tea, we'd go with freshly squeezed juice or a glass of water supplemented by some fruit.



#### Lunch

**Wholemeal pasta and seabass with broccoli, carrots and sweetcorn**

.....

Here, the pasta is your energy source, the piece of seabass represents the repair food group and broccoli, carrots and sweetcorn make up your protection foods. Then you would plan your dinner to contain a different grain, a different protein source and some different coloured vegetables or fruits.

.....

#### Evening meal

**Meatballs in a tomato sauce on brown rice with a side salad**

.....

Brown rice is a different grain to your lunchtime energy food, meatballs in a tomato sauce provide the repair foods and you could then go with a salad for your protection food, picking different coloured vegetables, like tomatoes, beetroot or garlic. Then you could have berries for dessert - blueberries and blackberries, so you have all the colours represented across two meals.

### Lunch and evening meals (post training)

Lunch and evening meals run on the same principle but you'd look to avoid doubling up on any foods. Again, one third of the plate must be repair foods, so fish, white meat, red meat - it doesn't matter as long as the quality of meat is high and it's lean and clean. Then a third energy foods, like wholemeal pasta, brown rice, wild rice, new potatoes or mash potatoes - but not fried potatoes.

Then at least three vegetables of three different colours because we believe different coloured vegetables provide different nutrients. We believe a player should take on board nine fruit and veg every day - three pieces of fruit and six different vegetables and, within that, we'd want five colours represented.

50

## **KELAB BOLA SEPAK CHELSEA**

### **Sarapan pagi**

Dua telur rebus dihidangkan pada roti kenari, beberapa buah beri dan teh hijau

Di sini, makanan pembaikan datang dari putih telur, makanan tenaga daripada roti, nutrien perlindungan adalah dalam beri dan terdapat beberapa lagi nutrien dalam teh hijau.

Pinggan terdiri daripada satu pertiga daripada setiap kumpulan makanan penting dan anda juga boleh mengenal pasti sumber lemak yang sihat dalam walnut daripada roti dan kuk telur.

Bagi pemain yang lebih muda, mungkin kita mungkin memilih sesuatu yang lebih menarik kepada seseorang pada usia itu, seperti semangkuk bijirin. Tetapi kami akan memastikan bahawa bijirin adalah bijirin perang berkualiti tinggi, kemudian susu organik akan memberikan sedikit protein dan, bukannya teh hijau, kami akan menggunakan jus yang baru diperah atau segelas air yang ditambah dengan beberapa buah.

### **Makan tengahari dan malam (pasca latihan)**

Makan tengah hari dan makan malam dijalankan mengikut prinsip yang sama tetapi anda akan cuba mengelak daripada menggandakan sebarang makanan. Sekali lagi, satu pertiga daripada pinggan mestilah makanan pembaikan, jadi ikan, daging putih, daging merah - tidak mengapa asalkan kualiti dagingnya tinggi dan ia kurus dan bersih. Kemudian makanan tenaga ketiga, seperti pasta wholemeal, beras perang, nasi liar, kentang baru atau kentang tumbuk - tetapi bukan kentang goreng.

### **Makan tengah hari**

Pasta wholemeal dan ikan siakap dengan brokoli, lobak merah dan jagung manis

Di sini, pasta adalah sumber tenaga anda, kepingan siakap mewakili kumpulan makanan pembaikan dan brokoli, lobak merah dan jagung manis membentuk makanan perlindungan anda. Kemudian anda akan merancang makan malam anda untuk mengandungi bijirin yang berbeza, sumber protein yang berbeza dan beberapa sayur-sayuran atau buah-buahan berwarna berbeza.

### **Makan petang**

Bebola daging dalam sos tomato pada beras perang dengan salad sampingan

Nasi perang adalah bijirin yang berbeza dengan makanan tenaga waktu tengah hari anda, bebola daging dalam sos tomato menyediakan makanan pembaikan dan kemudian anda boleh pergi dengan salad untuk makanan perlindungan anda, memilih sayur-sayuran berwarna is berbeza, seperti tomato, bit atau bawang putih. Kemudian anda boleh makan beri untuk pencuci mulut - beri biru dan beri hitam, jadi anda mempunyai semua warna yang diwakili dalam dua hidangan.

Kemudian sekurang-kurangnya tiga sayuran tiga warna berbeza kerana kami percaya sayur-sayuran berwarna berbeza memberikan khasiat yang berbeza. Kami percaya seorang pemain harus mengambil sembilan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari - tiga keping buah-buahan dan enam sayur-sayuran yang berbeza dan, dalam masa itu, kami mahu lima warna diwakili.

## **Pandangan kita tentang lemak**

Kami tidak mempunyai masalah dengan lemak, per se, di kelab ini dan kami juga tidak fikir lemak adalah sebab mengapa orang ramai tidak sihat - jika pemain bola sepak mempunyai berat badan berlebihan, kami percaya ia disebabkan oleh pengambilan karbohidrat yang berlebihan atau pengambilan makan jenis karbohidrat yang salah.

Kami menggunakan hasil tenusu susu penuh di Chelsea, kerana kami berpendapat lemak dan protein dalam tenusu berfungsi bersama dan tidak berfungsi dengan cara yang sama tanpa satu sama lain. Spread kami adalah mentega, kami tidak mempunyai marjerin di sini kerana jenis lemaknya dan implikasinya terhadap kesihatan manusia, dan kami juga mengelakkan yogurt rendah lemak.

Kami membahagikan lemak kepada 'lemak berfungsi', yang sihat, dan 'lemak simpanan', yang tidak sihat. Lemak tertentu mempunyai tugas yang perlu dilakukan di dalam badan dan kami cuba menggalakkan penggunaannya - sangat sukar untuk menambah berat badan kerana anda memakannya dan kemudian mereka pergi dan melakukan kerja mereka di dalam badan. Tetapi terdapat jenis lemak lain, yang tidak mempunyai pekerjaan dan ia disimpan sebagai lemak - kami cuba untuk tidak menggalakkan penggunaannya.

Terdapat juga perbezaan yang perlu dibuat antara lemak radang dan lemak anti-radang. Pada masa ini orang mengambil terlalu banyak omega 6, yang terdapat dalam lemak sayuran, marjerin dan daging daripada haiwan yang diberi makan dengan cara yang salah - ini adalah lemak radang. Lemak yang disimpan dalam ikan, sebagai contoh, adalah lemak anti-radang, seperti lemak yang terdapat pada haiwan yang ditenak di rumput.

## **Apa yang kita elakkan?**

Komposisi pinggan kami kepada satu pertiga daripada setiap kumpulan makanan utama pastinya membantu mengarahkan orang ramai dan itu adalah falsafah utama kami. Walau bagaimanapun, kami mempunyai kebimbangan besar tentang minuman dan makanan ringan. Minuman tidak dikenali oleh otak dengan cara yang sama seperti makanan, jadi sangat mudah untuk mengambil lebih kalori dan karbohidrat dalam minuman melalui pengambilan jus buah-buahan, minuman ringan dan juga minuman sukan secara berlebihan dalam persekitaran yang salah, boleh menyebabkan masalah. Oleh itu, kami cuba mengekalkannya pada tahap minimum dan, begitu juga, lebih karbohidrat dan lemak boleh dimakan dalam makanan ringan.

Biasanya, anda akan melihat orang makan snek pada biskut atau coklat dan minuman ringan dan bagi saya itu kombinasi yang paling teruk - lebih karbohidrat, dengan simpanan lemak. Biskut, makanan simpanan tahan lama dan banyak makanan siap sedia semuanya akan mengandungi lemak radang dalam bentuk lemak sayuran.

## **Makanan ringan yang baik**

Kami akan mengesyorkan makanan ringan yang menyediakan pemain dengan nutrien daripada tiga kumpulan makanan serta lemak anti-radang yang sihat. Jadi, sebagai contoh, yogurt



dengan buah, parma ham dengan tembikai, biltong atau badam dengan ceri kering. Dalam empat idea makanan ringan tersebut, anda mempunyai pelbagai pilihan. Kemudian anda boleh menjadikan snek sedia ada lebih sihat, seperti sandwic. Jika seorang pemain datang kepada saya mengatakan dia suka makan sandwic keju dan ham dalam dua keping roti putih, saya akan mencadangkan satu keping roti gandum yang berkualiti baik, dalam sandwic terbuka dengan udang, alpukat dan salad di atasnya. Tiba-tiba saya mendapat makanan tenaga dalam bijirin penuh, makanan perlindungan dalam salad dan alpukat dan makanan pembaikan dalam udang.

### Pra-perlawanan

Ini adalah hidangan yang agak membosankan sebenarnya. Kita kena pastikan hati penuh dengan karbohidrat kerana hatilah yang membekalkan otak dan pemain perlu bersedia dari segi mental sebelum sesuatu perlawanan.

Jadi kami menawarkan bahan asas - pasta, kentang atau nasi dengan daging tanpa lemak yang akan kosong dari perut mereka secepat mungkin. Kami mengelakkan lemak dalam hidangan pra-padanan kerana ia boleh melambatkan kadar di mana makanan dikosongkan dari perut - kami lebih cepat memilih ikan atau dada ayam yang kurus. Dengan cara itu mereka mendapat beberapa makanan tenaga, beberapa makanan pembaikan dan, walaupun kami tidak menolak sayur-sayuran pada hari perlawanan, kami menawarkannya kepada pemain - mereka boleh menjadi sangat berserabut dan ini kadangkala boleh mengganggu sistem gastro-usus jika seseorang menghampiri permainan besar buat kali pertama, untuk contoh. Selepas itu, biasanya terdapat yogurt dan buah-buahan yang tersedia, tetapi semuanya agak ringan secara umum.

Type of food	Typical diet for footballer	Ideal diet for footballer
Carbohydrate	46%	60%
Fat	38%	25%
Protein	16%	15%

Table 18: Typical diet showing percentages of carbohydrate, fat and protein

***“I’m one of the lucky ones who can eat quite a lot and not really put weight on but I do know players who, if they look at food, put weight on. You obviously get recommended certain food that gives you strength or energy such as pasta.”***

Alan Shearer

Jadual 18: Pemakanan biasa yang menunjukkan peratusan karbohidrat, lemak dan protein

Jenis makanan	Karbohidrat	Lemak	Protein
Diet biasa untuk pemain bola sepak	46%	38%	16%
Diet yang sesuai untuk pemain bola sepak	60%	25%	15%

*“Saya antara yang bertuah yang boleh makan banyak dan tidak menambah berat badan tetapi saya tahu pemain yang, jika mereka melihat makanan, menambah berat badan. Anda jelas mendapat makanan tertentu yang disyorkan yang memberi anda kekuatan atau tenaga seperti pasta.”*

Alan Shearer



## Carbo loading

- Three days before a game players should start 'carbo loading'. That is to say, that 75 per cent of food eaten should be complex carbohydrates. Four small meals a day are consumed, rather than two, as the body absorbs smaller amounts more efficiently than huge portions.

FITNESS AND TRAINING

Pengambilan karbo

• **Tiga hari** sebelum permainan, pemain harus memulakan 'pemuatan karbo'. Maksudnya, 75 peratus makanan yang dimakan mestilah karbohidrat kompleks. Empat hidangan kecil sehari dimakan, bukannya dua, kerana badan menyerap jumlah yang lebih kecil dengan lebih cekap daripada bahagian yang besar.

*If you don't eat the right things at the right times you won't get the best out of your body. To achieve peak fitness it is essential to follow a strict dietary code. Sure, let yourself go every now and again by tucking into a rich slap-up meal but don't do anything to excess and enjoy your 'treats' in moderation. For a number of years players in Italy have enjoyed specially designed diets according to their individual needs. This approach is now being adopted throughout the world and at every level of the game.*

Jika anda tidak makan perkara yang betul pada masa yang betul anda tidak akan mendapat yang terbaik daripada badan anda. Untuk mencapai kecergasan puncak adalah penting untuk mengikuti kod pemakanan yang ketat. Sudah tentu, biarkan diri anda pergi dari semasa ke semasa dengan menjamu selera tetapi jangan melakukan apa-apa yang berlebihan dan nikmati 'layanannya' anda secara sederhana. Selama beberapa tahun pemain di Itali telah menikmati diet yang direka khas mengikut keperluan individu mereka. Pendekatan ini kini diterima pakai di seluruh dunia dan di setiap peringkat permainan.

### Don't...

- ... add fat to your food,  
e.g. butter on jacket potatoes.
- ... drink tea or coffee at half-time.  
– both of these drinks are diuretic  
and drain fluid rather than replace it.
- ... eat burgers, chocolate or other foods  
containing saturated fat prior to a  
match. These foods should only  
ever be eaten as occasional treats.

### Jangan...

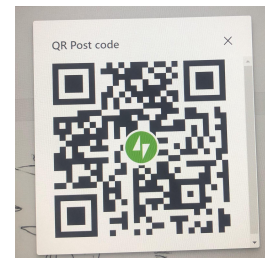
tambahkan lemak pada makanan anda, cth. mentega pada kentang jaket. minum teh atau kopi pada separuh masa. kedua-dua minuman ini adalah diuretik dan mengalirkan cecair daripada menggantikannya. makan burger, coklat atau makanan lain yang mengandungi lemak tepu sebelum perlawanan. Makanan ini hanya boleh dimakan sebagai hidangan sekali-sekala.

### Do...

- ... increase your intake of complex  
carbohydrates (pasta, rice, etc.)  
three days before playing.
- ... drink isotonic drinks  
free from sodium.
- ... follow a sensible diet at all times  
– not just prior to a big match.

### Buat...

tingkatkan pengambilan karbohidrat kompleks (pasta, nasi, dll.) **tiga hari** sebelum bermain. ...minum minuman isotonik bebas daripada natrium. ...ikuti diet yang wajar pada setiap masa bukan sahaja sebelum perlawanan besar.



Armadi bin Ahmad  
Pengarah Pusat Kecemerlangan Sukan Jabatan TNC(HEP)  
u-armadi@utm.my  
[www.armadiahmad.com](http://www.armadiahmad.com)  
Fb: Armadi Bin Ahmad

Which food contains natrium?



### High-Sodium Foods

- Smoked, cured, salted or canned meat, fish or poultry including bacon, cold cuts, ham, frankfurters, sausage, sardines, caviar and anchovies.
- Frozen breaded meats and dinners, such as burritos and pizza.
- Canned entrees, such as ravioli, spam and chili.
- Salted nuts.
- Beans canned with salt added.

Where is natrium found?

### seawater

The most important sodium salts found in nature are sodium chloride (halite or rock salt), sodium carbonate (trona or soda), sodium borate (borax), sodium nitrate and sodium sulfate. Sodium salts are found in seawater (1.05%), salty lakes, alkaline lakes and mineral spring water.

What are the 3 main functions of sodium?



The human body requires a small amount of sodium to conduct nerve impulses, contract and relax muscles, and maintain the proper balance of water and minerals. It is estimated that we need about 500 mg of sodium daily for these vital functions.