

خوراکی مفید برای ورزشکاران

اسفناج و چغندر قدرت عضلات را افزایش می‌دهند

مصرف سبزیجاتی که سرشار از نیترات هستند از قبیل اسفناج یا چغندر برای عضلات و همچنین برای سلامت عمومی بدن مفید است.

اسفناج قدرت عضلات را افزایش می‌دهد

اسفناج و یا دقیق‌تر بگوییم نیترات موجود در آن قدرت عضلات را افزایش می‌دهد.

به گفته‌ی محققان موسسه‌ی Kralinska سوئد، نیترات که در بدن به اکسید نیتريت تبدیل می‌شود عملکرد میتوکندری‌ها را بهتر می‌کند. میتوکندری‌ها همان ارگانیزم‌های سلولی هستند که انرژی مورد نیاز عضلات را تأمین می‌کنند.

محققان در پی این بودند که کشف کنند مصرف نیترات روی تولید انرژی برای افراد سالم چه تأثیری می‌گذارد. برای این کار به مدت 3 روز روی دو گروه از شرکت کنندگان در این پژوهش، مطالعاتی صورت گرفت.

گروه اول رژیم غذایی حاوی نیترات معادل 200 تا 300 گرم اسفناج دریافت کردند و رژیم غذایی گروه دوم فاقد این ماده در نظر گرفته شد.

سپس این دو گروه شروع به انجام فعالیت‌های ورزشی کردند و در طول این مدت میزان مصرف اکسیژن در هر دو گروه اندازه گیری شد.

نتایج این بررسی نشان داد که بعد از مصرف نیترات، توانایی و کارایی میتوکندری‌های عضلات افزایش یافت. در واقع بعد از مصرف نیترات مصرف اکسیژن کاهش و تولید انرژی افزایش می‌یابد و به لطف همین نیترات‌ها عضلات قدرت بیشتری پیدا می‌کنند و اکسیژن کمتری نیاز دارند.

محققان مشاهده کردند آن دسته از ورزشکاران دوچرخه سواری که چند ساعت قبل از شروع مسابقه آب چغندر مصرف کرده بودند در مدت زمان کوتاه‌تری به

خط پایان رسیدند

به گفته‌ی محققان نیترات‌ها می‌توانند در مقابله با بیماری‌هایی که به دلیل ناکارآمدی و اختلال در میتوکندری‌ها بروز می‌یابند از قبیل [دیابت](#) و [بیماری‌های قلبی-عروقی](#) موثر عمل کنند.

نوشیدن آب چغندر توانایی فیزیکی بدن را افزایش می‌دهد

اگر اهل ورزش هستید یا مسابقات مهمی در پیش دارید آب چغندر را دریابید. محققان دانشگاه Exeter وجود نوشیدنی این در زیادی میزان به که نیترات اندک‌رده ثابت آمریکا متحده ایالات Exeter باعث بهبود و افزایش عملکرد فیزیکی ورزشکاران می‌شود.

در پژوهش مذکور محققان مشاهده کردند آن دسته از ورزشکاران **دوچرخه سواری** که چند ساعت قبل از شروع مسابقه آب چغندر مصرف کرده بودند در مدت زمان کوتاه‌تری به خط پایان رسیدند.

در طول این پژوهش، محققان 9 دوچرخه سوار حرفه‌ای را مورد مطالعه و آزمایش قرار دادند. آن‌ها قصد داشتند تأثیر نیترات بر عملکرد جسمی و نتیجه‌ی مسابقات را بررسی کنند.

اسفناج و یا دقیق‌تر بگویم نیترات موجود در آن قدرت عضلات را افزایش می‌دهد

این ورزشکاران حدود دو ساعت و نیم بعد از نوشیدن نیم لیتر آب چغندر در دو مسیر چهار و شانزده کیلومتری به رقابت پرداختند. البته نوشیدنی چند تن از این ورزشکاران حاوی نیترات بوده و چند تن دیگر نوشیدنی بدون نیترات مصرف کرده بودند. نتیجه این بررسی‌ها نشان داد زمان رسیدن به خط پایان نزد دوچرخه سوارانی که نیترات مصرف کرده بودند 28 درصد کمتر از بقیه‌ی دوچرخه سواران بوده است.

برای توضیح خواص نیترات باید بگویم که این ماده قبل از هر چیز جریان خون را افزایش و فشار خون را کاهش می‌دهد.

نیترات همچنین باعث کاهش میزان اکسیژن مورد نیاز عضلات برای انجام فعالیت‌های فیزیکی خود می‌شود. بنابراین نیترات توانمندی و کارایی عضلات و سیستم قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.