

شناگران برای افزایش کارایی خود لیو بخورند

یک متخصص پزشکی ورزشی معتقد است: چغندر قند یا به اصطلاح «لیو» نیترات فراوانی دارد و موجب افزایش سلامت و بهبود عملکرد و کارایی ورزشکار می‌شود.



یک متخصص پزشکی ورزشی معتقد است: چغندر قند یا به اصطلاح «لیو» نیترات فراوانی دارد و موجب افزایش سلامت و بهبود عملکرد و کارایی ورزشکار می‌شود.

دکتر شاهین صالحی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره‌ی تأثیر چغندر قند در بهبود کارایی ورزشکاران اظهار کرد: چغندر قند یا لیو جز مکمل‌های غذایی است که اثربخشی آنها در ورزشکاران ثابت شده و مصرف یک لیوان آب چغندر حدود ۵۸ کالری انرژی و ۱۳ گرم کربوهیدرات دارد که موجب افزایش عملکرد، کارایی و ظرفیت هوازی ورزشکار می‌شود. البته مصرف یک تا دو فنجان از این مکمل غذایی در روز توصیه نمی‌شود و مصرف بیش از حد آن به دلیل داشتن نیترات زیاد سبب ایجاد سنگ کلیه و حتی بروز سرطان می‌شود.

وی گفت: نوشیدن آب چغندر میزان نیتریک اکسید را در بدن بالا می‌برد، سبب افزایش جریان خون، بهبود عملکرد ریه، تقویت انقباضات عضلانی و بهبود استقامت تنفسی و عملکرد ورزشکار می‌شود.

این متخصص پزشکی ورزشی با اشاره به تأثیر این مکمل غذایی در بهبود عملکرد ورزشکاران شنا، دوومیدانی و دوچرخه سواری تصریح کرد: تأثیر این مکمل غذایی در رشته‌های هوازی همچون شنا، دوومیدانی و دوچرخه سواری بیشتر از سایر رشته‌هاست. به ویژه مصرف این مکمل غذایی در شناگران سبب می‌شود تا غیر هوازی شناگرها به میزان قابل توجهی افزایش و مسافت طولانی تری را شنا کنند.

صالحی در پایان افزود: نیتریک اکسید موجود در آب چغندر سبب افزایش عملکرد قلبی تنفسی و عملکرد عضلات ورزشکار می‌شود. البته مصرف دائمی آن توصیه نمی‌شود و بهتر است مصرف آن به صورت کوتاه مدت باشد.