



افرادی که کمبود این ویتامین را دارند، ۷۷٪ ضعیف‌ترند

پژوهشگران سطح ویتامین D را در خون بیش از ۱۰۰ ورزشکار بررسی کردند. آن‌ها همچنین سرعت دوندگی، ارتفاع و اندازه پرش، وزن و یک تکرار بیشینه (1RM) این ورزشکاران را نیز آزمایش کردند.

همشهری آنلاین: پژوهشگران سطح ویتامین D را در خون بیش از ۱۰۰ ورزشکار بررسی کردند. آن‌ها همچنین سرعت دوندگی، ارتفاع و اندازه پرش، وزن و یک تکرار بیشینه (1RM) این ورزشکاران را نیز آزمایش کردند.

حدوداً یک نفر از هر ۳ نفر از این ورزشکاران با کمبود سطح ویتامین D (کمتر از ۷۲ نانومول در هر لیتر خون) مواجه بود.

پژوهش جدید دانشگاه تولسا نشان می‌دهد عدم دریافت کافی ویتامین D به شکلی جدی بر عملکرد قدرتی و ورزشی افراد اثر می‌گذارد.

برای اینکه بتوانیم حداکثر قدرت را محاسبه نماییم، باید در وهله اول بدانیم حداکثر وزنه‌ای که یک فرد می‌تواند برای تعداد یک بار آن را حرکت دهد چه مقداری است. که به آن یک تکرار بیشینه یا 1RM اطلاق می‌شود.

ورزشکارانی که از کمبود ویتامین D رنج می‌بردند نسبت به افرادی که مقادیر بالاتری از این ویتامین را داشتند، در یک تکرار بیشینه‌ی حرکت اسکوات به میزان 77 درصد ضعیف‌تر عمل می‌کردند. علاوه بر این مسئله، دوی درجا به میزان 18 درصد آرام‌تر، پرش عمودی به میزان 15 درصد کوتاه‌تر و همچنین پرش افقی این افراد به میزان 80 درصد کوتاه‌تر از آن‌ها بود.

چه دلیلی می‌تواند داشته باشد؟

دکتر ریچل هیلدبراند می‌گوید یکی از تئوری‌های مطرح شده این است که ویتامین D می‌تواند به شکلی موثر به آزاد شدن کلسیم از سلول‌های ماهیچه هنگام فرآیند انقباض عضلانی کمک کند.

این عمل می‌تواند منجر به انقباض‌های سریع‌تر و قوی‌تر کمک کند. بدین معنا که شما می‌توانید بیشتر بپرید، سریع‌تر بدوید و یا وزنه سنگین‌تری را بلند کنید.

دکتر براد شوئنفلد، استادیار رشته علوم تمرینی کالج لمن، نسبت به تاثیر بسزای ویتامین D بر روی قدرت افراد تردید دارد. وی معتقد است که پژوهش مذکور در ابعاد کوچک انجام شده و فقط بر روی ارتباطی بین ویتامین D و قدرت تمرکز کرده است؛ به همین دلیل نمی‌تواند این مسئله را به عنوان علت و معلول پذیرفت.

با این حال، وی می‌گوید که شواهدی وجود دارد که بر اساس آن می‌توان به نقش ویتامین D در قدرت ماهیچه و رشد آن پی برد.

صرفنظر از این مسائل، پژوهش انجام شده در سال 2010 نشان داد که 42 درصد افراد بزرگسال آمریکایی با مشکل کمبود ویتامین D مواجه هستند. بنابراین کاملاً توصیه شده تا سطح کافی از این ویتامین را دریافت کنیم.

پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم آمریکا توصیه کرده که روزانه بین 1500 تا 2000 IU ویتامین D مصرف کنیم. به این منظور شما می‌توانید از مواد غذایی سرشار از این ویتامین مانند ماهی‌های پرچرب یا شیر تقویت شده استفاده کنید که حدود 100 IU ویتامین D در هر فنجان آن یافت می‌شود. همچنین در صورت نیاز مصرف مکمل‌ها نیز توصیه می‌شود.