



## معرفی گروه غذایی موثر در بهبود استقامت و عملکرد شناختی

به گفته محققان، یک گروه غذایی جدید موسوم به «کتون استر»ها موجب بهبود ورزش استقامتی و عملکرد شناختی می‌شوند.

همشهری آنلاین: به گفته محققان، یک گروه غذایی جدید موسوم به «کتون استر»ها موجب بهبود ورزش استقامتی و عملکرد شناختی می‌شوند.

به گزارش مهر، مطالعه جدید محققان دانشگاه کمبریج انگلستان نشان می‌دهد ماده جدید موسوم به کتون استر به شکل قابل توجهی موجب افزایش استقامت ورزشی، عملکرد شناختی و سطح انرژی در قلب موش‌ها در وضعیت حجم کاری بالا شد.

کتون استرها مواد شیمیایی ارگانیک کوچکی هستند که به شیوه ای بسیار موثر انرژی قلب، مغز و ماهیچه اسکلتی را تامین می‌کنند. این ماده شیمیایی معمولاً از طریق بدن و فقط در طول کمیابی غذا تولید می‌شود و معمولاً در رژیم‌های مدرن غذایی متداول وجود ندارد.

دکتر اندرو موری، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «بدون شک بهبود در عملکرد ورزشی و عملکرد شناختی خواست همه ورزشکاران و قهرمانان حرفه ای جهان است. ما امیدواریم مکمل کتون استر فوایدی هم برای مردم عادی مبتلا به بیماری‌های تضعیف کننده متابولیکی و نورولوژیکی داشته و موجب بهبود سطح دسترسی آنها به انرژی شود.»

به گفته وی، مطالعات بیشتر در مورد فواید احتمالی کتون استر بر روی انسان ضروری است، ولی هنوز آغاز نشده است.

برای این مطالعه، تیم تحقیق به مدت ۵ روز موش‌ها را با سه نوع رژیم غذایی تغذیه کردند. سومین کالری این رژیم‌های غذایی عبارت بودند از کتون استر جدید، یا چربی یا کربوهیدرات.

به منظور آزمایش استقامت، موش‌ها را بر روی دستگاه تردمیل قرار دادند. برای آزمایش حافظه، موش‌ها باید تست ماز را انجام می‌دادند.

محققان دریافتند موش‌های تغذیه شده با کتون استر، جلوتر از بقیه موش‌ها دویدند و سریع‌تر و درست‌تر از موش‌های دو گروه دیگر تست ماز را انجام دادند.

سایر تحقیقات انجام شده در این مطالعه نشان می‌دهد که رژیم غذایی کتون استر موجب بهبود تولید انرژی در قلب هم می‌شود.