

خوردن اسفناج واقعاً عضلات را قوی می‌کند

گروهی از دانشمندان سوئدی در تحقیقات خود نشان دادند که خوردن اسفناج می‌تواند موجب تقویت عضلات شود.



همشهری آنلاین: گروهی از دانشمندان سوئدی در تحقیقات خود نشان دادند که خوردن اسفناج می‌تواند موجب تقویت عضلات شود.

به گزارش مهر، با کارتون ملوان زبل آشنا هستید. در این کارتون شخصیت ملوان زبل پس از خوردن یک کنسرو اسفناج قدرت خارق العاده ای در بازوهای خود احساس می‌کرد و می‌توانست کارهای عجیبی انجام دهد.

اکنون محققان موسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد نشان دادند که اسفناج یک ماده خوراکی غنی از نیترات است و حتی مصرف کم آن به مدت سه روز مداوم می‌تواند میزان اثر بخشی میتوکندریها را بهبود ببخشد. میتوکندریها نیروگاههای انرژی حاضر در سلولهای ماهیچه‌ای و بافت‌ها هستند.

این دانشمندان در این خصوص اظهار داشتند: میزان نیترات لازم برای قوی کردن ماهیچه‌ها در دو یا سه چغندر قرمز و یا یک بشقاب اسفناج پیدا می‌شود.

این ماده نه تنها برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت مفید است بلکه همچنین می‌تواند عضلاتی مثل عضلات ملوان زبل درست کند.

براساس گزارش ساینس سنتریک، این دانشمندان به منظور دستیابی به این نتایج گروهی از داوطلبان زن و مرد را به دو گروه تقسیم کردند. برای گروه اول به مدت سه روز یک رژیم غذایی با میزان کم نیترات غیرآلی (300 گرم اسفناج) همراه با فعالیتهای فیزیکی تجویز شد و سایر داوطلبان در گروه کنترل قرار گرفتند.

در افراد آزمایش شونده مشاهده شد که میتوکندریها در زمان انجام تمرینات ورزشی اکسیژن کمتر مصرف کرده و در عوض در ماهیچه‌ها مواد پر انرژی تولید می‌کردند.

این تحقیقات نشان می‌دهد که نیترات خوراکی با کمک باکتریهای مفیدی که در دهان وجود دارد تولید اکسید نیتریک می‌کند.