

«آب چغندر» مغز را جوان نگه می دارد

هفته ای، تمامی شرکت کنندگان یک ساعت قبل از ورزش مکمل آب چغندر می خوردند. ورزش این افراد حرکات روی تردمیل به مدت سه بار در هفته بود.



هفته ای، تمامی شرکت کنندگان یک ساعت قبل از ورزش مکمل آب چغندر می خوردند. ورزش این افراد حرکات روی تردمیل به مدت سه بار در هفته بود.

نیمی از شرکت کنندگان آب چغندر حاوی ۵۶۰ میلیگرم نیترات و بقیه دارونما با حداقل میزان نیترات دریافت می کردند. نیترات ماده شیمیایی طبیعی موجود در چغندر است. واکنش زنجیره ای بدن، نیترات را به نیتريت و سپس به نیتريك اكسید تبدیل می کند که موجب افزایش جریان خون در بدن می شود.

محققان دریافتند افرادی که آب چغندر به همراه دوز بالای نیترات نوشیده بودند در مقایسه با گروه دیگر، دارای مغزهای سالم تر همراه با جریان اکسیژن بیشتر به مغز بودند.