



با کافئین بر درد ماهیچه ای بعد از ورزش مقابله کنید

تحقیقات نشان می دهد که کافئین موجود در قهوه و یا سایر نوشیدنی ها می تواند به کاهش درد ماهیچه ای بعد از ورزش کمک موثری کند. به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، در این تحقیق 25 نفر از دانشجویان دانشگاه ایلی نویز مورد مطالعه و آزمایش قرار گرفتند. تعدادی از این شرکت کنندگان افرادی بودند که به طور مرتب روزانه عادت به نوشیدن قهوه داشتند و تعدادی از آنها فاقد چنین عادتی بودند. طی چهار جلسه فعالیت ورزشی به شرکت کنندگان قبل از شروع تمرینات قرص کافئین داده می شد و سپس از آنها راجع به احساس درد ماهیچه ای بعد از اتمام تمرین سوال می شد. نتیجه تحقیقات ثابت کرد که مصرف کافئین تاثیر مثبتی در کاهش درد ماهیچه ها دارد و این تاثیر در هر دو گروه شرکت کننده گزارش شده است.

اما سوالی که مطرح می شود این است که کافئین با چه عملکردی به کاهش درد کمک می کند؟ امروزه در بین ورزشکاران و قهرمانان ورزشی مصرف مواد مختلف حاوی کافئین باب شده است و با این انگیزه که مصرف این مواد سوخت چربی را آسان تر و سهل تر می کند. در حالیکه صحت این اندیشه واقعا ثابت نشده است. اما گفته می شود که کافئین سیستم خاصی در مغز و نخاع را که مسئول فرآیند درد می باشد تحت تاثیر قرار می دهد و تصور می شود که درد کاهش می یابد.