

شکلات به اندازه ورزش در سلامتی نقش دارد!

محققان دریافته اند مقدار اندکی شکلات تلخ می تواند تاثیری مشابه ورزش بر سلامتی افراد داشته باشد.



سلامت نیوز : محققان دریافته اند مقدار اندکی شکلات تلخ می تواند تاثیری مشابه ورزش بر سلامتی افراد داشته باشد. آزمایشات اخیر در این زمینه بروی میتوکندریها تمرکز داشته که وظیفه تولید انرژی را در عضلات برعهده دارند. وجود ماده ای به نام اپیکاتچین در شکلات می تواند با بالا بردن میزان میتوکندری تحرک عضلات را بالا برده و از این حیث عملکردی مشابه فعالیتهای ورزشی داشته باشد.

دکتر موهک مالر از دانشگاه دیترویت که ریاست تیم تحقیق در این زمینه بروی موشها را برعهده داشته می گوید: #171میتوکندریها انرژی مورد استفاده در بدن را ایجاد می کنند . هر چقدر میزان آن بالا برود عملکرد عضلات بهتر خواهد بود. حرکات ورزشی از جمله دوچرخه سواری و دویدن می تواند میزان میتوکندری را افزایش دهد اما تحقیقات ما نشان داده اپیکاتچین هم می تواند در عضلات قلب و سر عملکردی مشابه داشته باشد. در آزمایش ما برای 15 روز به موشها نوع خاصی از شکلات داده شد و در همین مدت برای گروه دیگری از موشها تمرینات ورزشی در نظر گرفته شد . در پایان دوره پانزده روزه هر دو گروه عملکرد بدنی مشابهی داشتند .»

این آزمایشات دانشمندان را امیدوار به رفع روند از میان رفتن عضلات با بالا رفتن سن کرده است . به عقیده دکتر مالک ترکیبی از حرکات ورزشی و شکلات درمانی می تواند برای افراد مسن بسیار مفید باشد و مانع از میان رفتن عضلاتشان شود. او تاکید می کند هر چند تعمیم دادن نتایج آزمایشات اخیر به انسانها شاید به طور قطع درست نباشد اما به هر حال امیدهایی برای رسیدن به نتایج مشابه در آینده نزدیک برای افزایش میتوکندری در بدن انسان از این طریق وجود دارد .