

اگر عضلات قوی می‌خواهید، خردل بخورید!

متخصصان انستیتو «گیاهان برای سلامت انسان‌ها» در يك مطالعه جديد تاكيد كردند: اگر می‌خواهید مثل ملوان زبل عضلاتی قوی و قدرتمند داشته باشید به جای اسفناج، خردل بخورید.



سلامت نیوز: متخصصان انستیتو «گیاهان برای سلامت انسان‌ها» در يك مطالعه جديد تاكيد كردند: اگر می‌خواهید مثل ملوان زبل عضلاتی قوی و قدرتمند داشته باشید به جای اسفناج، خردل بخورید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این متخصصان دریافته‌اند که گیاه خردل حاوی نوعی استروئید است که واکنشی شبیه به استروئیدهای آنابولیک، البته با عوارض جانبی بسیار کمتر نشان می‌دهند.

به گزارش روزنامه اکسپرس، این استروئید «هوموبراسنیولید» نام دارد که يك تاثیر آنابولیکی برجای می‌گذارد، اشتها را افزایش می‌دهد و همچنین موجب افزایش میزان توده عضلانی و نیز اندازه رشته‌های عضلانی می‌شود.

دکتر اسلاوکو کومارنیت‌اسکای، متخصص اصلی در این آزمایشات می‌گوید: ما امیدوار هستیم که در آینده نزدیک بتوانیم از این استروئید بعنوان جایگزینی موثر، طبیعی و بی‌خطر برای درمان آتروفی‌ها و ضعف‌های عضلانی ناشی از بیماری یا افزایش سن و یا برای تقویت طاقت و فعالیت بدنی بهره بگیریم.