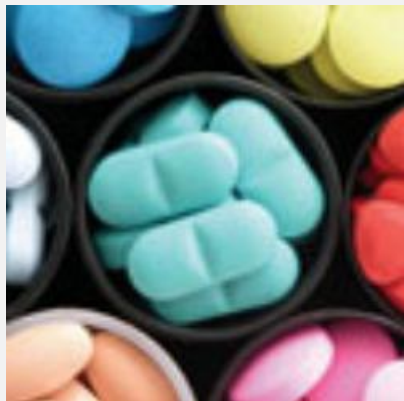


ویتامین‌ها با ورزش، میانه خوبی ندارند



دانشمندان به تازگی گفته‌اند کارکرد ویتامین‌ها در مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن می‌تواند باعث کم شدن فواید ورزش شوند به گزارش نیوساینتیست، سال‌ها گمان می‌رفت رادیکال‌های آزاد در پروسه پیر شدن نقش اساسی داشته باشند و به همین خاطر مصرف ویتامین‌هایی مانند سی و ای به خاطر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آنها به‌عنوان راهکاری برای مقابله با پیری، طرفداران زیادی داشت.

با این حال، سال‌ها دانشمندان میان مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و تسریع در مرگ، رابطه‌ای ناشناخته پیدا کرده بودند که اخیراً دانشمندان اعلام کرده‌اند که به احتمال زیاد به این رابطه پی برده‌اند. این دانشمندان در دانشگاه ینا در آلمان گفته‌اند احتمالاً آنتی‌اکسیدان‌ها با فوایدی که ورزش کردن برای انسان دارد، در تداخل هستند.

به این صورت که آنها رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برند در حالی که این رادیکال‌های آزاد از سوی بدن برای جلوگیری از وارد شدن آسیب به سلول‌ها پس از ورزش کردن مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در تحقیقی که به سرپرستی میثائیل رستو در دانشگاه ینا انجام گرفته است، دانشمندان، گروهی از داوطلبان را به 2 تیم تقسیم کردند و از آنها خواستند تمرین‌های منظمی را در طول روز انجام دهند.

این دانشمندان به گروهی از داوطلبان، میزان مشخصی ویتامین سی و ای دادند و در پایان به این نتیجه رسیدند که میزان رادیکال‌های آزاد در آن دسته از داوطلبانی که ویتامین مصرف می‌کردند افزایش یافته در حالی که در دسته دیگر، این اتفاق نیفتاده است.

جواد نصرتی
همشهری آنلاین