



شکلات به اندازه ورزش در سلامتی نقش دارد!

محققان دریافته‌اند مقدار اندکی شکلات تلخ می‌تواند تاثیری مشابه ورزش بر سلامتی افراد داشته باشد.

محققان دریافته‌اند مقدار اندکی شکلات تلخ می‌تواند تاثیری مشابه ورزش بر سلامتی افراد داشته باشد.

آزمایشات اخیر در این زمینه بر روی میتوکندری‌ها تمرکز داشته که وظیفه تولید انرژی را در عضلات برعهده دارند. وجود ماده‌ای به نام اپیکاتچین در شکلات می‌تواند 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 بر روی موش‌ها را برعهده داشته می‌گوید: «میتوکندری‌ها انرژی مورد استفاده در بدن را ایجاد می‌کنند. هر چقدر میزان آن بالا برود عملکرد عضلات بهتر خواهد بود.»

حرکات ورزشی از جمله دوچرخه‌سواری و دویدن می‌تواند میزان میتوکندری را افزایش دهد اما تحقیقات ما نشان داده اپیکاتچین هم می‌تواند در عضلات قلب و سر عملکردی مشابه داشته باشد. در آزمایش 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 مالر ترکیبی از حرکات ورزشی و شکلات درمانی می‌تواند برای افراد مسن بسیار مفید باشد و مانع از میان رفتن عضلاتشان شود.

او تاکید می‌کند 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.