

ویتامینی برای تقویت عضلات

پزشکان می‌گویند ویتامین «ای» برای جلوگیری از تحلیل رفتن بافت‌های ماهیچه‌ای و کمک به ترمیم سلولهای این بافت‌ها مفید است.



سلامت نیوز: پزشکان می‌گویند ویتامین E#171؛ای» برای جلوگیری از تحلیل رفتن بافت‌های ماهیچه‌ای و کمک به ترمیم سلولهای این بافت‌ها مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این پزشکان معتقدند اگر ویتامین E#171؛ای» را به طور موضعی روی پوست بمالید، این ویتامین می‌تواند علائم پیری را کاهش دهد و اگر به صورت مکمل خوراکی مصرف شود برای افزایش طاقت عضلانی ورزشکاران و دوندگان مفید است.

متخصصان دانشگاه علوم بهداشتی جورجیا در یک مطالعه جدید نشان دادند فعالیت‌های روزانه مثل خوردن و ورزش کردن می‌تواند غشاء پلاسمایی را در سلولهای عضلانی پاره کنند اما وجود ویتامین E#171؛ای» برای ترمیم این غشاء ضروری است.

به گزارش سایت اینترنتی هلت دی نیوز، اگر این سلولهای ماهیچه‌ای ترمیم نشوند عضلات در نهایت تخریب می‌شوند و در پروسه‌ای شبیه به وضعیت دیستروفی عضلانی از بین می‌روند.

ویتامین E#171؛ای» در مقابله با بسیاری از بیماریها به بدن کمک می‌کند و سلول‌ها را در برابر انواع مشخصی از آسیب‌های بیولوژیک حفظ کرده و طول عمر آنها را افزایش می‌دهد. این خاصیت ویتامین E#171؛ای» در طول زمان باعث کند شدن آسیب‌های سلولی می‌شود که به طور طبیعی با افزایش سن اتفاق می‌افتد.

ویتامین E#171؛ای» در پیشگیری از برخی اختلالات تاثیر دارد و به درمان بعضی دیگر از بیماریها کمک می‌کند. برای مثال ویتامین E#171؛ای» نقش مهمی در درمان بسیاری از سرطان‌ها شامل سرطان پوست، دهان و گلو، معده، روده بزرگ، سینه و پروستات ایفا می‌کند. همچنین خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، مری و دهانه رحم را کاهش می‌دهد.

مهمترین منابع غذایی حاوی ویتامین ای شامل آجیل‌ها مثل مغز بادام، فندق، و گردو، تخم آفتابگردان، روغن ذرت، مارگارین، روغن سبزیجات فشرده شده خنک، شامل ذرت، گل آفتابگردان، سویا، دانه پنبه، سبوس گندم، اسفناج، کلم پیچ و سیب زمینی هستند. البته علاوه بر موارد غذایی با تشخیص پزشک مکمل‌های این ویتامین نیز در صورت نیاز تجویز می‌شوند.