

ورزشکاران لیو بخورند

تحقیقات جدید در آمریکا نشان می‌دهد چغندر قرمز (لیو) توانمندی جسمی و عملکرد ورزشی انسان را بالا می‌برد.



جام جم آنلاین: تحقیقات جدید در آمریکا نشان می‌دهد چغندر قرمز (لیو) توانمندی جسمی و عملکرد ورزشی انسان را بالا می‌برد. پژوهشگران دریافته‌اند ورزشکارانی که قبل از آغاز مسابقه دوومیدانی چغندر قرمز پخته مصرف کردند، توانستند این مسابقه را در زمان بهتری به پایان برسانند.

این محققان گفتند که ریشه این نوع سبزی حاوی سطح بالایی از مواد شیمیایی یعنی نیترات است که ثابت شده است عملکرد ورزشی انسان را بهبود می‌بخشد. آب چغندر قرمز نیز به افزایش انرژی منجر می‌شود و عضلات را فعال‌تر و قوی‌تر می‌کند.

تحقیقات پژوهشگران در گذشته نیز ثابت کرده بود که مصرف 2 لیوان آب چغندر قرمز در روز، فشار خون بالا را به سطح طبیعی بازمی‌گرداند. همچنین مصرف سبزی‌ها و میوه‌هایی که غنی از املاحی چون نیترات است، به کاهش فشار خون بالا و حفاظت از عروق خونی کمک می‌کند. (فارس)