

به جای نوشابه‌های ورزشی، موز بخورید

در یک مطالعه جدید معلوم شد، برای افرادی که ورزش می‌کنند موز منبع انرژی بهتر و مرغوبتری نسبت به نوشابه‌های ورزشی است.



در یک مطالعه جدید معلوم شد، برای افرادی که ورزش می‌کنند موز منبع انرژی بهتر و مرغوبتری نسبت به نوشابه‌های ورزشی است.

به گزارش ایسنا، موز که یک منبع غذایی غنی از پتاسیم و ریزمغذی‌ها است در افزایش طاقت و توان بدن تاثیر قابل ملاحظه‌ای دارد و به همین خاطر به افرادی که ورزشکار هستند توصیه می‌شود آن را تا حد امکان جایگزین نوشابه‌های ورزشی کنند.

به نوشته روزنامه دیلی اکسپرس، متخصصان تغذیه تاکید دارند موز نه تنها می‌تواند به همان اندازه نوشابه‌های ورزشی انرژی بدن را تامین کند بلکه در عین حال نوع قند موجود در آن به مراتب سالم‌تر از قند موجود در این نوشابه‌ها است.

این متخصصان می‌گویند: موز علاوه بر اینکه منبع غنی‌تری از ریزمغذی‌ها است در عین حال حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی است که هرگز در نوشابه‌های ورزشی یافت نمی‌شوند.

دکتر دیوید نیمن از دانشگاه کارولینای شمالی که در این مطالعه حضور داشته متذکر شد: موز به مراتب یک منبع انرژی سالم‌تر و مفیدتر برای افرادی است که فعالیت بدنی شدید دارند و طاقت بدن را افزایش می‌دهد.