

شیرشکلات برای بازسازی ماهیچه‌ها پس از ورزش مفید است

نتایج یک تحقیق جدید نشان داده است که نوشیدن شیرشکلات پس از یک تمرین ورزشی سخت برای عملکرد بهتر پس از ورزش و بازسازی ماهیچه‌ها تأثیر مفیدی دارد...



نتایج یک تحقیق جدید نشان داده است که نوشیدن شیرشکلات پس از یک تمرین ورزشی سخت برای عملکرد بهتر پس از ورزش و بازسازی ماهیچه‌ها تأثیر مفیدی دارد.

در یک مجموعه تحقیقاتی شامل چهار پژوهش مختلف که در کنفرانس این هفته کالج طب ورزش آمریکا ارائه شده است، محققان دریافتند که شیر شکلات خاصیت شفابخش و تقویت کننده دارد و به بازسازی ماهیچه‌ها کمک می‌کند. این نوشیدنی بویژه با نوشیدنی‌های ورزشی کربوهیدراتی مقایسه شده است.

بر اساس این پژوهش جدید، نوشیدن شیر شکلات بدون چربی پس از تمرین ورزشی می‌تواند به احیای بدن و تقویت دوباره آن کمک کند. مصرف این نوشیدنی سبب می‌شود که بدن برای انجام تمرینات بعدی دوباره آماده شود.

به گزارش پایگاه اینترنتی ماراتون بابل، این نوشیدنی به طور کلی برای ساخت ماهیچه، تأمین دوباره سوخت ماهیچه‌ای، حفظ و نگهداری از بافت‌های ماهیچه‌ای و انجام تمرینات بعدی مفید و سودمند است.

بر اساس این پژوهش محققان پیشنهاد می‌کنند که ورزشکاران می‌توانند، شیر شکلات بدون چربی را بعنوان یک جایگزین تغذیه‌ای اقتصادی به جای سایر نوشیدنی‌های ورزشی نیروزا و مغذی برای ترمیم ماهیچه‌های اسکلتی پس از تمرینات انتخاب کنند.