

منافع گنجاندن آب لبو در برنامه غذایی

مطالعات نشان می‌دهد گنجاندن آب لبو در برنامه غذایی باعث می‌شود که فعالیت‌های ورزشی نتیجه مثبتی داشته باشد.



همشهری آنلاین: مطالعات نشان می‌دهد گنجاندن آب لبو در برنامه غذایی باعث می‌شود که فعالیت‌های ورزشی نتیجه مثبتی داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، برای آنکه ورزش کردن نتیجه مثبتی داشته باشد، لازم است مصرف این نوشیدنی را در برنامه غذایی خود بگنجانید. بر اساس مطالعات جدید مصرف آب چغندر کمک می‌کند تا ورزش کردن برای افراد مثرتر گردد.

طبق پژوهش‌های انجام شده در آمریکا، نیترات موجود در آب چغندر در بدن به اکسید نیتريت تبدیل می‌گردد، که این مولکول قادر است رگ‌های خونی را گشاد کرده و جریان خون را افزایش دهد.

طبق مطالعات به عمل آمده مربیان ورزشی که از آب چغندر استفاده می‌کنند، در هر دو حالت استراحت و ورزش کردن این انفعالات را در بدن خود تجربه می‌کنند. همچنین با این اتفاق فشارخون کاهش یافته و باعث می‌شود در حین ورزش اکسیژن کمتری نیاز باشد.

این نوشیدنی شگفت‌انگیز کار قلب را سبک کرده و میزان O₂ تحویلی را بالا می‌برد، با این حرکت می‌توانید پیش از آنکه خسته شوید میزان فعالیت بالایی داشته باشید.

با انجام آزمایشاتی بر روی ۱۴ مرد که طول ۱۵ روز این نوشیدنی را مصرف کردند مشخص شد که این موضوع بر روی تورم شاهرگ بازویی آنها تأثیر نداشته، اما اثر سخت‌کنندگی را بر آنها گذاشته است.