

افزایش قدرت عضلانی بیماران قلبی با مصرف آب چغندر

طبق یک مطالعه جدید، آب چغندر حاوی غلظت بالایی از نیترات است و می‌تواند به افزایش قدرت عضلات بیماران قلبی کمک کند.



طبق یک مطالعه جدید، آب چغندر حاوی غلظت بالایی از نیترات است و می‌تواند به افزایش قدرت عضلات بیماران قلبی کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، نیترات‌ها طی فرآیندی در بدن به اکسید نیتریت تبدیل می‌شوند که در کمک به شل شدن دیواره رگ‌های خونی و بهبود سوخت و ساز بدن نقش مهمی دارند. تحقیقات نشان داده است که نیترات موجود در چغندر و سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، عملکرد عضلانی افراد به ویژه ورزشکاران و دوچرخه‌سواران را افزایش می‌دهد.

به منظور این مطالعه، محققان مزایای نیترات را در رژیم غذایی ۹ نفر از افرادی که نارسایی قلبی داشتند، مورد آزمایش قرار دادند. نارسایی قلبی بیماری است که در آن قلب به تدریج قدرت پمپاژ خود را از دست می‌دهد.

در این آزمایش به این بیماران آب چغندر داده شد و پس از دو ساعت مشخص شد که یک افزایش ۱۳ درصدی در قدرت ماهیچه‌هایی که سبب منبسط شدن و حرکت کردن زانوی این افراد می‌شد به وجود آمده است. پژوهشگران همچنین دریافتند که بیشترین مزایای آب چغندر هنگام حرکات سریع و قدرتی ماهیچه‌ها حاصل می‌شود.

به منظور دست یافتن به مبنایی برای قدرت عضلات هر فرد، به مدت یک تا دو هفته قبل و بعد از مصرف مکمل نیترات، به همان ۹ بیمار آب چغندر فاقد نیترات داده شد.

بر اساس نتایج به دست آمده، تغییرات شگرفی در قدرت عضلات و ماهیچه‌های این بیماران ظرف دو ساعت پس از مصرف آب چغندر مشاهده شد که نشان‌دهنده تاثیر عمده آن بر فعالیت‌های روزمره آنها از جمله بلند شدن از صندلی، حمل بار، بالا رفتن از پله‌ها و نظایر آن بود.

قدرت بدنی شاخص مهمی برای نوع عملکرد افراد است؛ خواه نارسایی قلبی یا سرطان داشته باشند یا هر بیماری دیگری. به طور کلی هر چه فرد از لحاظ جسمی قدرتمندتر باشد زندگی طولانی‌تری خواهد داشت.

به گفته محققان، از سن خاصی به بعد، به ازای هر یک سال، یک درصد از قدرت عملکرد ماهیچه و عضلات بدن کاسته می‌شود. امید است یافته‌های این مطالعه بتواند در به تعویق انداختن ضعف و سستی ماهیچه‌ها ناشی از کهولت سن موثر باشد.