

آیا آب چغندر تأثیرات مفیدی روی عملکرد ورزشی دارد؟

امروزه زیاد راجع به آب چغندر و خواص مفید آن برای ورزشکاران صحبت می شود اما آیا آب چغندر واقعاً مفید است؟ چگونه بر عملکرد ورزشکار تأثیر می گذارد



امروزه ورزشکاران و افراد فعال، اطلاعات بیشتری در مورد غذاهای مفید برای بهبود عملکردهای ZWNJ&شان کسب می ZWNJ&کنند. ثابت شده که رژیم ZWNJ&های سرشار از سبزیجاتی مانند چغندر تأثیر چشمگیری بر عملکردهای بدن حین ورزش دارد. آب چغندر یا لبو، یکی از رایج ZWNJ&ترین مکمل ZWNJ&های ارگوژنیک یا نیروزا در میان ورزشکاران است. چه چیزی باعث می ZWNJ&شود چغندر، چنین جایگاهی در تغذیه ZWNJ&ی ورزشی داشته باشد؟

چغندر (beta vulgaris)، یک منبع غذایی است که خاصیت درمانی نیز دارد و از جنبه ZWNJ&ی مکمل ZWNJ&های نیروزا هم شهرت فراوانی یافته است. هر چند سبزیجات متنوعی وجود دارند که در سلامت قلب، نقش مهمی ایفا می ZWNJ&کنند، اما یکی از معروف ZWNJ&ترین آن ZWNJ&ها، چغندر قرمز یا لبو است.

چرا چغندر مفید است؟

چغندر منبع غنی آنتی ZWNJ&اکسیدان ZWNJ&های قوی بوده و مقادیر زیاد نیترات دارد. مطالعات نشان می دهند سبزیجاتی که نیترات فراوانی دارند، موجب افزایش سلامت و بهبود عملکرد ورزشی می ZWNJ&شوند. نیترات، یک ماده ZWNJ&ی شیمیایی است که به طور طبیعی در غذاهای خاصی موجود بوده و بعد از مصرف، تبدیل به نیتریک اکسید می ZWNJ&شود. نوشیدن آب چغندر میزان نیتریک اکسید را در بدن بالا می ZWNJ&برد. این ماده ZWNJ&ی شیمیایی می تواند جریان خون را افزایش داده، عملکرد ریه را بهتر کند و انقباضات عضلانی را تقویت نماید. این ترکیب، ورزشکاران را تشویق کرده تا برای بهبود استقامت ZWNJ&تنفسی و عملکردشان، از مکمل ZWNJ&چغندر استفاده کنند.

سلامت قلبی تنفسی بری ورزشکاران و افراد فعال بسیار اهمیت دارد. این بخش از سلامت جسمی، به توانایی گردش خون و سیستم تنفسی جهت تامین اکسیژن عضلات فعال حین تمرینات طولانی بر می ZWNJ&گردد. نیتریک اکسید موجود در آب چغندر به این فرایند کمک می ZWNJ&کند و عملکرد قلبی تنفسی و همچنین عملکرد عضلات را افزایش می ZWNJ&دهد. نیتریک اکسید، عملکردهای بدن را که بر مصرف اکسیژن تأثیر می ZWNJ&گذارند، تخریب می کند، رگ ZWNJ&های خونی را باز کرده و جریان خون را افزایش می ZWNJ&دهد و در نتیجه اکسیژن بیشتری به عضلات فعال می ZWNJ&رساند.

نیتریک اکسید همچنین به عنوان یک مولکول سیگنال ZWNJ&دهنده جهت ارتباط سلول ZWNJ&ها و بافت ZWNJ&های بدن عمل می ZWNJ&کند. این ارتباط موجب جریان خون بیشتر به عضلات و تامین اکسیژن فراوان ZWNJ&تر در درون آن ZWNJ&ها می ZWNJ&شود. طبق پژوهشی که در گذشته انجام شده، چغندر می ZWNJ&تواند عملکرد ورزشی را تا ۱۶ درصد افزایش دهد.

تحقیقات چه می گویند؟

در این زمینه مطالعات گوناگونی روی ورزشکاران در زمینه ZWNJ&های متنوع ورزشی صورت گرفته که شامل دو، شنا، دوچرخه ZWNJ&سواری و پیاده ZWNJ&روی قدرتی می ZWNJ&شود. هدف مشترک در این پژوهش ZWNJ&ها، تعیین تأثیرات مفید آب چغندر بر عملکرد ورزشی بوده است. مطالعه ZWNJ&ی روی ۱۴ شناگر مرد که همگی ورزشکاران حرفه ZWNJ&ای با سلامت کامل بودند انجام شد. آن ZWNJ&ها از نظر ماکسیمم مصرف اکسیژن و انرژی هوازی، حین شنا مورد بررسی قرار گرفتند.

آستانه ZWNJ&ی غیرهوازی شناگرها بعد از مصرف مکمل آب چغندر، به میزان قابل توجهی افزایش یافته بود. این یعنی؛ ظرفیت افزایش یافته ZWNJ&ی اکسیژن به آنها اجازه داد مسافت طولانی ZWNJ&تری شنا کنند. همچنین معلوم شد این افراد، بعد از مصرف مکمل آب چغندر، انرژی هوازی کمتری مصرف کرده بودند. کاهش مصرف انرژی به آنها این امکان را داد تا زمان بیشتری را تاب بیاورند. نتایج حاکی از این بودند که مکمل آب چغندر، توانسته عملکرد شناگرها، حافه ZWNJ&ی افزایش دهد.



سایر یافته های تحقیقاتی

مروری سیستماتیک روی مقالات گوناگونی که تأثیر آب چغندر را روی بهبود استقامت قلبی تنفسی در ورزشکاران مورد مطالعه قرار داده بودند صورت گرفته و بیشتر از بیست مقاله برای این بررسی انتخاب شدند. تمرکز این بررسی، تعیین تأثیرات آب چغندر به تنهایی و در ترکیب با سایر مکمل ZWNJ&های مربوط به استقامت قلبی تنفسی در ورزشکاران بود. این مقالات، طیف گسترده ZWNJ&ی از ورزش ZWNJ&ها و همچنین مردها و زن ZWNJ&ها را پوشش می ZWNJ&داد. نتایج حاصل از این بررسی ZWNJ&ها به طور خلاصه در زیر آمده است:

دوچرخه ZWNJ&سواری که مکمل آب چغندر مصرف کرده بودند، عملکردشان در یک تست ۵۰ مایلی، ۰.۸ درصد افزایش داشت. در ۱۰ مایل پایانی، پیشرفت ZWNJ&های چشمگیری مشاهده شد. هم کارآمدی اکسیژن و هم زمان خستگی، تا حدود بسیار زیادی تغییر کرده بود.

همچنین از دیگر فواید می ZWNJ&توان به کاهش فشار خون بالا، خواص ضد سرطانی، سم ZWNJ&زدایی و خواص ضد التهابی اشاره کرد.