

خوردن این سبزی به شما قدرت می‌دهد

متخصصان دریافته‌اند که نیترات موجب افزایش دو نوع پروتئین طبیعی در ماهیچه‌ها می‌شود که به نوبه خود در ذخیره‌سازی و آزادسازی کلسیم نقش دارند و این فرآیند برای انقباض عضلات حیاتی است.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، متخصصان تغذیه و سلامت در سوئد می‌گویند در یک مطالعه جدید دریافته‌اند که برگ‌های پهن و سبز اسفناج واقعا می‌توانند شما را مثل شخصیت معروف کارتون ملوان زبل قوی‌تر کنند و قدرت بدنی‌تان را افزایش دهند.

این متخصصان در انستیتو کارولینسکای استکهلم آزمایشات جدیدی را انجام داده‌اند که نشان می‌دهد چطور عنصر نیترات که جزو ترکیبات طبیعی موجه در اسفناج و چندین نوع سبزی دیگر است می‌تواند موجب تقویت و نیرومندتر شدن ماهیچه‌ها شود.

برای دستیابی به این نتیجه که به زودی در مجله تخصصی "فیزیولوژی" منتشر خواهد شد، پزشکان سوئدی نیترات را به طور مستقیم و به مدت یک هفته داخل آب آشامیدنی گروهی از موش‌های آزمایشگاهی ریختند و سپس عملکرد عضلانی این موش‌ها را با موش‌های دیگری که نیترات ننوشیده بودند، مقایسه کردند.

نتایج مقایسه‌ها تایید کرد موش‌هایی که در آب آنها نیترات ریخته شده بود، قدرت عضلانی خیلی بیشتری پیدا کرده بودند. آندرس هرناندز از متخصصان دپارتمان فیزیولوژی و فارماکولوژی در این انستیتو تشریح کرد: مقدار نیتراتی که برای این موش‌ها استفاده شد معادل مصرف ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم اسفناج در روز است که برای انسان به راحتی قابل دسترسی است. این متخصصان دریافته‌اند که نیترات موجب افزایش دو نوع پروتئین طبیعی در ماهیچه‌ها می‌شود که به نوبه خود در ذخیره‌سازی و آزادسازی کلسیم نقش دارند و این فرآیند برای انقباض عضلات حیاتی است.

منبع: بهداشت نیوز