

الشوكولا الداكنة تحسّن أداء الرياضيين



السبت 23 أبريل 2016 06:04 م

قال بحث جديد إن الشوكولا الداكنة تفيد مثل الشمندر (البنجر) في تحسين أداء الرياضيين خلال تدريبات اللياقة البدنية [] ويُعتبر عصير الشمندر من العناصر المرغوبة من قبل الرياضيين بسبب محتواه العالي من النترات ودور ذلك في تعزيز الأداء البدني []

تلعب مادة الفلافانول التي تحتوي عليها الشوكولا الداكنة دوراً هاماً في زيادة إنتاج الجسم لأكسيد النتريك، وبذلك تشبه فوائدها عصير الشمندر
أجرى الدراسة باحثون من جامعة كينجستون البريطانية، ونشرت نتائجها مجلة الجمعية الدولية للتغذية الرياضية []

تفيد الشوكولا الداكنة في تحسين وظائف الأوعية الدموية وضغط الدم، وتوصي تقارير طبية عديدة بالاهتمام بأكلها، لدورها في خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب []

أما عصير الشمندر فيحتوي على النترات التي تعمل على تمدد الأوعية الدموية، والحد من استهلاك الأكسجين ما يساعد الرياضيين على زيادة وتيرة الأداء القوي []

مع ذلك تحذّر التوصيات الطبية من الإفراط في استهلاك الشوكولا الداكنة لأنها تحتوي على دهون وسكريات يمكن أن تسهم في زيادة الوزن []

وفقاً للدراسة الجديدة تلعب مادة الفلافانول التي تحتوي عليها الشوكولا الداكنة والكاكاو دوراً هاماً كمادة مضادة للأكسدة في زيادة إنتاج الجسم لأكسيد النتريك، وبذلك تشبه فوائدها عصير الشمندر []

للوصول إلى هذه النتيجة أجرى الباحثون تجربة لمجموعة من متسابقى الدراجات، حيث تناول كل منهم حوالي 40 غراماً من الشوكولا كل يوم لمدة أسبوعين، وقد تم تقسيمهم لمجموعتين الأولى تناولت الشوكولا الداكنة، والثانية تناولت الشوكولا البيضاء []

خضع المتسابقون لسلسلة من الاختبارات الرياضية في ركوب الدراجات بعد أسبوعين من أكل الشوكولا، وتم قياس معدل ضربات القلب واستهلاك الأكسجين خلالها []

بينت النتائج أن متسابقى الدراجات الذين أكلوا الشوكولا الداكنة استهلكوا كمية أقل من الأكسجين عند ركوب الدراجات بوتيرة معتدلة لمدة دقيقتين []

يعتقد الباحثون أن زيادة أكسيد النتريك هي الآلية التي تسببت في تحسين الأداء البدني لدى هؤلاء الرياضيين، ويُعتقد أيضاً أن تأثيره يمتد لفترة بعد تناول الشوكولا الداكنة []

أوصت النتائج بتناول الرياضيين لكل من عصير الشمندر والشوكولا الداكنة بجرعات معتدلة منتظمة لتحقيق أكبر فائدة في تعزيز الأداء البدني []