



Не за горами тот день, когда вишневый сок станет новым напитком для спортсменов. К такому выводу недавно пришли ученые, которые обнаружили, что люди, которые выпивают этот сорт сока во время бега на длинную дистанцию, испытывают гораздо меньше боли после завершения изнуряющих нагрузок нежели, чем те, кто этот сок не употреблял.

Ученые полагают, что эффект обезболивания у вишневого сока связан с противовоспалительными естественными свойствами ягоды, которые вызваны наличием противоокислительных компонентов (антоцианов), также ответственные за ярко красную окраску плода. Кроме рекомендации сока, предлагаемого в качестве нового напитка для спортсменов, экспертами также сообщается, что их новое открытие способно принести пользу миллионам людей, которые применяют безрецептурные лекарственные препараты для снижения мышечных болей.

Читайте также: Вишневый сок даст вам 25 минут дополнительного сна

Согласно данным исследований, 60 взрослых, ничем не страдающих людей в возрасте от 18-ти до 60-ти лет, которые выпивают по 300 г вишневого сока два раза в день в течение одной недели перед забегом на длинные дистанции, сообщили о существенном уменьшении степени боли практически на два пункта. Данный показатель является клинически значимым.

Хотя для полного понимания действия вишневого сока необходимо провести как можно больше исследований, первые находки, которые были представлены на конференции колледжа по спортивной медицине Америки (American College of Sports Medicine) в Сиэтле говорят о том, что вишня способна заменить стереотипные препараты, которые используют бегуны для смягчения воспалительных процессов после значительных нагрузок. Все больше свидетельств говорит о том, что вишня способна снизить воспаления, имеющие взаимосвязь с заболеваниями сердца, а также и артритом и даже прийти на помощь в деле поддержания мышечной силы у больных, у которых обнаружены фибромиалгия и хронические боли.