Лучший способ восстановить организм после тренировки – это томатный сок

Автор: Administrator
25.02.2013 19:52 -

Группа исследователей из Греции установила, что в томатном соке содержится масса полезных веществ, которых более чем достаточно, чтобы организм восстановился после физических нагрузок. Ученые установили, что после употребления томатного сока восстанавливаются мышечные функции и нормализуются показатели крови. С этой точки зрения, томатный сок гораздо полезнее, чем напитки-энергетики, которые в своем большинстве содержат синтетические антиоксиданты.

В эксперименте, проводимом греками, приняли участие 15 атлетов. Его длительность составила 2 месяца, и за все это время ученые замеряли витальные показатели спортсменов до, во время и после тренировки.

9 участников эксперимента после тренировки употребляли сок из томатов, а оставшиеся 6 спортсменов пили свои любимые энергетические напитки, как с газом, так и без. У спортсменов из первой группы лучше восстанавливалась работоспособность, и быстрее приходил в норму уровень содержания глюкозы в крови.

Как известно, помидоры содержат такое полезное соединение как ликопин. Именно благодаря ему эти овощи приобретают характерный им цвет. Входящие в состав помидоров антиоксиданты помогают организму человека в борьбе с такими серьезными болезнями, как сердечно-сосудистые и рак. Люди, которые употребляют в большом количестве помидоры, которые, кстати, являются одним из составляющих компонентов средиземноморской диеты, живут дольше, чем те, кто не употребляет томаты, или употребляет их в малом количестве.

В организме спортсменов после тренировок в большом количестве накапливаются некоторые белковые вещества и ферменты, которые причиняют вред нервной и мышечной системам. Выпив томатного сока, спортсмен приводит в норму содержание в его организме упомянутых веществ. Для этого, правда, потребуется 2 месяца регулярного потребления сока томатов, пишет журнал **Food and Chemical Toxicology**.

Ранее, к подобным результатам пришли шведские ученые. Проведенное скандинавскими учеными исследование заключалось в том, что группа добровольцев занималась на тренажерах в течение двадцати минут до тех пор, пока частота их сердцебиения составила 80 процентов от допустимой нормы. После этого у добровольцев была взята кровь на анализ. Оказалось, что если употреблять регулярно томатный сок, то за 5 недель уровень оксидантов приходит в норму.

Касательно «энергетиков», ученые советуют их заменить соком из томатов или молоком, или же простой водой, сообщает BBC.