

دراسة: عصير الشمندر مفتاح اللياقة البدنية

21 ديسمبر، 2025



توصلت دراسة علمية إلى أن الشمندر والأطعمة الغنية بالنترات الطبيعية مفتاح اللياقة البدنية وتعزيز الصحة في مرحلة الشيخوخة.

وذكرت الدراسة التي أجراها باحثون بحامة لودز البولندية، أن مكملات الشمندر تحسن قدرة الجسم على التحمل وكفاءة العضلات، وتسريع التعافي بعد التمارين، خصوصًا لدى الأشخاص غير المعتادين على ممارسة الرياضة بانتظام، وفق "روسيا اليوم".

ويعمل أكسيد النيتريك الموجود في الشمندر، على توسيع الأوعية الدموية، فيزيد تدفق الدم إلى العضلات ويقلل احتياج الأنسجة للأكسجين أثناء النشاط البدني؛ فينخفض الشعور بالإجهاد وتحسن كفاءة الحركة، وهو أمر مهم بمرحلة البلوغ ولكبار السن، حيث تتناقص الاحتياطات البدنية تدريجيًا مع التقدم في العمر.