تحقیقات نشان داد: تاثیر مشابه مصرف ویتامین C با ورزش برای افراد دارای اضافه وزن



[heading]محققان دانشگاه کلورادو دریافتند، مصرف ویتامین C در افرادی که اضافه وزن دارند، به اندازه ورزش موثر است.[/heading]

به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا منطقه خراسان، بررسی‌های جدید نشان داده، برخی افراد بزرگسال که با مشکل چاقی و یا اضافه وزن مواجه هستند، مصرف مکمل های ویتامین C، برای آنها جایگزین مناسبی به جای ورزش است.

محققان دریافتند، مصرف روزانه مکمل‌های ویتامین C اثری مشابه ورزش در افراد چاق دارد.

کیتلین داو، نویسنده این پژوهش اظهار کرد: ویتامین C به عنوان قرص ورزش معرفی نمی‌شود و درمان جدیدی هم نیست، اما در افرادی که نمی‌توانند ورزش کنند، شاید جایگزین مناسبی باشد.

نتایج این بررسی نشان داد در افراد چاق و دارای اضافه وزن، فعالیت پروتئین endothelin-1 بالاست و عروق خونی کوچک در آنها مستعد بسته شدن است که در نتیجه خون کمتری از آنها عبور و خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی در این افراد افزایش می‌یابد.

محققان عنوان کردند: ورزش به کاهش فعالیت endothelin-1 کمک می‌کند که این موضوع نباید نادیده گرفته شود.

آنها این بررسی را بر روی ۳۵ نفر انجام دادند و دریافتند، مصرف روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم مکمل ویتامین C، به اندازه پیاده‌روی در کاهش فعالیت endothelin-1 موثر است.

این یافته‌ها در چهاردهمین کنفرانس بین‌المللی اندوتلین، فیزیولوژی، پاتوفیزیولوژی و درمان‌شناسی آمریکا ارائه شده است.