



Consumul de sfecla iti poate imbunatati timpul de alergare, potrivit unui nou studiu. Cercetatori de la Universitatea din Exeter au descoperit ca atletii care consuma suc de sfecla inainte de parcurgerea unui traseu de 20 de metri au observat o imbunatatire in timpul scos de acestia, noteaza The Telegraph.

Participantii au fost impartiti in doua grupuri: cei din primul grup au baut suc de sfecla, iar ceilalti au consumat acelasi suc, dar cu concentratia de azot eliminata. Astfel, cei din primul grup au obtinut o viteza mai buna. Insa, imbunatatirea abilitatilor atletice nu este singura calitate a sfeclei. Reduce tensiunea arteriala Intr-un studiu, realizat in 2010, cercetatorii de la Universitatea "Regina Maria" din Londra au descoperit ca azotul din sfecla poate reduce tensiunea arteriala si poate lupta cu bolile cardiace. Studiul a descoperit ca tensiunea arteriala a fost redusa in mai putin de 24 de ore in cazul persoanelor care au consumat suc de sfecla. Ar putea preveni dementa

Un alt studiu sugereaza faptul ca, prin consumarea zilnica a unui pahar de suc obtinut din sfecla, ar putea fi prevenite boli precum dementa sau Alzheimer.

Mareste libidoul

Ca si bananele sau pepenele, sfecla este una dintre multele alimente care duce la cresterea libidoului si care combate problemele sexuale, precum oboseala in dormitor. Sfecla este considerata a functiona ca si Viagra, prin cresterea de oxid nitric in organism, care, apoi, dilateaza vasele de sange si imbunatateste circulatia sangelui in organele genitale.

Sfecla te ajuta sa-ti tii respiratia

Un lucru util in special pentru cantareti, muzicieni care canta la instrumente precum trompeta sau clarinet, biciclisti sau alpinisti, cercetarea arata ca sfecla poate ajuta subiectii sa-si tina respiratia cu pana la 11% mai mult decat de obicei.

Trateaza si previne constipatia

Sfecla este bogata in fibre si poate imbunatati functia intestinului. De asemenea, compusul betacyanin gasit in sfecla este considerat a fi eficient in prevenirea si, in unele cazuri, chiar combaterea cancerului de colon.

SURSA:

Medlive.HotNews.ro