

CAFFEINE, CARBOHYDRATE CẢI THIỆN THÀNH TÍCH THỂ THAO

Theo một nghiên cứu mới của Trường đại học Anh Sheffield Hallam, những đồ uống có chứa đồng thời chất caffeine và carbohydrate sẽ là những đồ uống giúp cải thiện thành tích về thể thao.

Các nhà nghiên cứu đã quan sát những tác dụng của các loại đồ uống kiểu như đồ uống mà các cầu thủ bóng đá vẫn uống trước các trận đấu. Họ nhận thấy rằng chất carbohydrate đã giúp những cầu thủ này cải thiện sự dai sức trong khi chất caffeine giúp họ nâng cao năng khiếu của mình.

Theo ông Mayur Ranchordas, chuyên gia về dinh dưỡng trong lĩnh vực thể thao, đã có nhiều nghiên cứu chứng minh rằng hai chất caffeine và carbohydrate có thể giúp cải thiện sự dai sức của các vận động viên thể thao, tuy nhiên, nghiên cứu trên đã chứng minh rằng hai chất này cũng có tác dụng tốt đối với năng khiếu và thành tích của các vận động viên.

"Chúng tôi đã phát hiện ra rằng khi phối hợp sử dụng hai chất caffeine và carbohydrate, các cầu thủ bóng đá đã có khả năng chạy nước rút tốt hơn, có khả năng sút bóng chính xác hơn và năng khiếu dứt bóng của họ được cải thiện", ông Mayur Ranchordas nói.