ĂN CHOCOLATE TÁC DỤNG NHƯ TẬP THỂ DỤC

Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường đại học bang Wayne (Mỹ) chỉ ra rằng, ăn sô cô la đen giúp tăng cường cơ bắp tương tự như việc tập thể dục, thông tin trên Daily Mail cho hay.

Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường đại học bang Wayne (Mỹ) chỉ ra rằng, ăn sô cô la đen giúp tăng cường cơ bắp tương tự như việc tập thể dục, thông tin trên Daily Mail cho hay.

>>> Sô-cô-la đen giúp hồi phục chức năng gan

>>> Một miếng nhỏ socola giúp đẩy lùi đột quỵ

Chocolate đen chứa chứa hợp chất epicatechin tự nhiên, có tác dụng cường sự phát triển của cơ bắp, tương tự nhưng tác dụng của các hoạt động thể dục, như đi chạy bộ. Ngoài ra, ăn chocolate kết hợp với thể dục thường xuyên giúp cơ bắp nhanh chắc khỏe hơn 50% so với chỉ tập thể dục.

Chocolate có tác dụng tăng cường cơ bắp như thể dục.

Các nhà khoa học thuộc trường đại học bang Wayne đã tiến hành nghiên cứu trên chuột. Những con chuột ở độ tuổi trung niên được chia thành 3 nhóm. Nhóm thứ nhất được cho ăn một loại epicatechin được chiết xuất từ hạt ca cao 2 lần/ngày và trong vòng 15 ngày. Nhóm thứ 2 được cho tập thể dụng 30 phút mỗi ngày. Nhóm cuối cùng không tập thể dục cũng như không được cho ăn epicatechin.

Kết quả, nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng chất epicatechin có tác dụng tăng cường cơ bắp, tương tự như các hoạt động thể dục như chạy hay đạp xe. Các nhà khoa học hy vọng chất epicatechin cũng có tác dụng tương tự trên người, giúp điều trị chứng lão hóa cơ ở độ tuổi trung niên.

Các nhà khoa học phát hiện thấy rằng hợp chất epicatechin giúp cơ thể chuột sản xuất ra nhiều chất mitochondria – cung cấp năng lượng cho các tế bào trong cơ thể - và tăngsố lượng ống mao dẫn mang ôxy tới các cơ bắp.

Tiến sĩ Moh Malek, người đứng đầu nghiên cứu, cho biết: "Các hoạt động thể dục như chạy hay đạp xe giúp tăng mitochondria trong các tế bào cơ. Nghiên cứu của chúng tôi đã phát hiện thấy rằng chất epicatechin cũng có tác dụng tương tự - đặc biệt ở vùng tim và cơ xương".