الكشف عن نوع من المكسرات يزيد الترميم بعد ممارسة الرياضة بنسبة 69%

زاد تناول الحصص اليومية من اللوز لمدة أربعة أسابيع من مستوى ثنائي هيدروكسيد "DiHOME-12،13" بعد التمرين ، مما يفيد في عملية الاستشفاء.

وذكر موقع "سايتيك ديلي" أنه "بالنسبة لأولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام، قد يكون تناول اللوز كل يوم هو الحل المثالي للعام الجديد".

حيث أظهرت تجربة نقلها الموقع عن مجلة "فرونتيير إن نيوتريشن" أن "المشاركين من الإناث والذكور الذين تناولوا 57 غرامًا من اللوز يوميًا لمدة شهر واحد لديهم المزيد من هيدروكسيد "12،13-DiHOME" في دمائهم مباشرة بعد جلسة تمرين."مكثف.

يتم تصنيع هذا الجزيء، المعروف باسم أوكسيليبين من حمض اللينوليك بواسطة الأنسجة الدهنية البنية، وله تأثير مفيد على صحة التمثيل الغذائي وتنظيم الطاقة.

وقال الدكتور المشارك بالدراسة ديفيد سي نيمان: "نوضح هنا أن المتطوعين الذين تناولوا 57 غرامًا من اللوز يوميًا لمدة شهر واحد أفادوا بأنهم شعروا بإرهاق وتوتر أقل، وقوة أفضل للساق الخلفية، وقللوا من تلف العضلات بعد التمرين مقارنة بالمتطوعين الذين لم يتناولوا اللوز.

الاختلافات في تركيز نسبة جزيئات DiHOME-12،13

كان تركيز جزيئات DiHOME-12،13 مباشرة بعد التمرين المفيد أعلى بنسبة 69% في بلازما الدم للمشاركين في مجموعة اللوز منه في المشاركين في المجموعة العادية.

من المعروف أن جزيئات DiHOME-12،13 تزيد من نقل الأحماض الدهنية وامتصاصها عن طريق العضلات الهيكلية، مع التأثير العام لتحفيز الانتعاش الأيضي بعد التمرين.

وخلص نيمان وزملاؤه إلى أن الاستهلاك اليومي للوز يؤدي إلى تغيير في التمثيل الغذائي، مما يقلل من الالتهاب والإجهاد التأكسدي من التمارين ويمكّن الجسم من التعافي بشكل أسرع.

نستنتج أن اللوز يوفر مغذيات فريدة ومعقدة ومزيج من البوليفينول الذي قد يدعم التعافي الأيضي من المستويات المجهدة من التمارين، حيث يحتوي اللوز على كميات عالية من البروتين وأنواع صحية من الدهون وفيتامين هـ والمعادن والألياف.

وقال نيمان إن "قشرة اللوز البنية تحتوي على مادة البوليفينول التي تنتهي في الأمعاء الغليظة وتساعد في السيطرة على الالتهاب والإجهاد التأكسدي".