



Consumul de sfecla iti poate imbunatatiti timpul de alergare, potrivit unui nou studiu. Cercetatori de la Universitatea din Exeter au descoperit ca atletii care consuma suc de sfecla inainte de parcurserea 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 ceilalți au consumat același suc, dar cu concentrația de azot eliminată. Astfel, cei din primul grup au obținut o viteza mai bună. Însă, imbunatatirea abilităților atletice nu este singura calitate a sfelei. Reduce tensiunea arterială Intr-un studiu, realizat în 2010, cercetatorii de la Universitatea "Regina Maria" din Londra au descoperit că azotul din sfecla poate reduce tensiunea arterială și poate lupta cu bolile cardiace. Studiul a descoperit că tensiunea arterială a fost redusă în mai puțin de 24 de ore în cazul persoanelor care au consumat suc de sfecla. Ar putea preveni dementa

Un alt studiu sugerează faptul că, prin consumarea zilnică a unui pahar de suc obținut din sfecla, ar putea fi prevenite boli precum dementa sau Alzheimer.

Mreste libidoul

Ca și bananele sau pepenele, sfecla este una dintre multele alimente care duce la creșterea libidoului și care combat problemele sexuale, precum oboseala în dormitor. Sfecla este considerată a funcționa ca și Viagra, prin creșterea de oxid nitric în organism, care, apoi, dilată vasele de sânge și imbunătățește circulația săngelui în 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