

## Быстрее, выше, сильнее: какао помогает улучшить занятия спортом

Физические упражнения даются легче тем, кто употребил какао или горький шоколад. Это установили британские учёные из Ливерпуля.

Конечно, речь не идёт о допинге. Эксперты лишь установили, что флаванолы, которые содержатся в какао-бобах, помогают легче переносить физические упражнения средней интенсивности и повысить их уровень активности тем, кто не занимается спортом.

Флаванолы относятся к подгруппе растительных полифенолов флавоноидов. Данные вещества оказывают положительное влияние на самочувствие человека. Доказано, что флаванолы благоприятно влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы. Ранее группа учёных из Бирмингемского и Иллинойского университетов доказала, что эти вещества благоприятно влияют на когнитивные функции. Органические вещества какао повышают уровень поступления кислорода в мыслительный орган, а это, в свою очередь, благоприятно сказывается на когнитивных способностях человека. Поэтому какао признали напитком умных и рассудительных.



Теперь же этот напиток проверили в спортивном направлении.

Учёные провели эксперименты с людьми в возрасте 40-60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни. Они объясняют, что таким людям сложно в принципе начинать любые активные тренировки, потому что у них плохая физическая подготовка. Эксперты связывают это с нарушением способности снабжать кровью тренируемые мышцы. Она, в свою очередь, связана с достаточным поступлением кислорода. Скорее всего, у таких людей нарушены пути доставки кислорода к мышцам.

Поэтому испытуемые сначала занимались на тренажёрах, заранее не принимая никаких продуктов, которые содержат флаванолы. У них фиксировали параметры газообмена и вентиляции лёгких. Это длилось пять недель. Затем участников распределили на две группы: одна была контрольной и получала плацебо, а вторая в течение недели принимала добавку флаванолов какао (по четыре капсулы CosoActiv в день, то есть в сумме

400 миллиграммов — такую дозировку рекомендуют для улучшения функции сосудов). Ни та ни другая группа не знала, что именно принимает.

Через неделю регулярного приёма какао результаты показали, что вторая группа стала справляться с физическими упражнениями легче. У них сократилось время доставки кислорода, то есть оно стало быстрее — с 40 секунд до 34.

Таким образом, флаванолы увеличивают приток крови и облегчают физические упражнения за счёт более быстрого поглощения кислорода.

Тем не менее учёные отмечают, что если есть желание улучшить свои результаты с помощью этих веществ, то принимать стоит именно какао, а не шоколад. Иначе это может способствовать набору веса. Более того, необходимо употреблять натуральный какао, а не детский напиток с сахаром. Также не следует мешать какао с коровьим молоком.

Также эти вещества содержатся в красном вине. Ранее британские учёные доказали, что оно способствует укреплению здоровья и продолжительности жизни. Конечно, если употреблять этот напиток в умеренных количествах.

Автор: Миша Ковальски © Babr24.com НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 8383 07.08.2021, 10:26  
👍 906

URL: <https://babr24.com/?ADE=217307> Bytes: 3104 / 2937 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)