

Свекольный сок поможет пожилым людям вести активный образ жизни

Группа специалистов из Университета Эксетера в Великобритании выяснила, что употребление свекольного сока способно помочь пожилым людям вести более активный образ жизни.

Согласно исследованиям, свекольный сок расширяет кровеносные сосуды и уменьшает потребление кислорода, необходимого мышцам во время выполнения физических усилий.

Результат исследований прежде всего адресован людям, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой - с возрастом они начинают испытывать большие трудности при физических нагрузках, чем их сверстники.

В ходе экспериментов ученые обнаружили, что после употребления свекольного сока пожилые люди затрачивают меньше энергии для выполнения каких-либо физических упражнений. В частности, количество усилий, применяемое ими при ходьбе, было сокращено на 12 процентов.

Исследователи считают, что этот нехитрый прием мог бы существенно повысить жизненную активность людей преклонного возраста и позволить им легко переносить физические нагрузки.

- "Повышению физической активности и улучшению производительности труда способствует употребление свекольного сока прямого отжима, - пояснил руководитель исследования профессор Энди Джонс. - Фильтрованный сок такого эффекта не даст".

Автор: Артур Скальский © InterRight ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2542 21.12.2010, 10:44 📌 295

URL: <https://babr24.com/?ADE=90517> Bytes: 1223 / 1223 [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

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/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](#)