

# Вишнёвый сок помогает быстро восстановить физические силы после тяжёлой тренировки

Вишня может помочь спортсменам уменьшить повреждение мышц, чтобы быстрее восстановить силы после сложной тренировки.

Британские физиологи из London South Bank University давали профессиональным атлетам вишнёвый сок два раза в день в течение недели, до и через два часа после интенсивных силовых тренировок. Спортсмены, которые пили вишнёвый сок, гораздо быстрее восстанавливали свои физические силы: нормальная мышечная сила была восстановлена на 90 процентов в течение 24 часов, по сравнению с лишь 85% от нормы среди тех, кто не пил сок - существенная разница, влияющая на эффективность физических способностей во время соревнований.

По мнению медиков, мощные антиоксидантные соединения в вишне уменьшают окислительное повреждение мышц - ущерб, который обычно возникает, когда мышцы долго работали, таким образом быстрее восстанавливая их функции. За противовоспалительный эффект ягоды несут ответственность соединения под названием антоцианы, которые придают вишне её ярко-красный цвет. Вишня очень вкусна и доступна круглый год в замороженном виде или в виде сока. В дополнение к восстановлению физических способностей тела, вишня также положительно влияет на внутреннее воспаление, связанное с болезнями сердца и артритом.

Автор: Артур Скальский © АМИ-ТАСС ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 4006 14.02.2011, 08:09 🔄 446

URL: <https://babr24.com/?ADE=91673> Bytes: 1237 / 1237 Версия для печати[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:**- Телеграм**- ВКонтакте**Связаться с редакцией Бабра:**[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)*

## 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](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto: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: equatoria@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](#)