منوعات, محطات

16 مارس 2024 13:26 مساء

القهوة قبل التمارين تحسن الأداء.. بشرط

القاهرة: «الخليج»

أكد خبير مصري فى أمراض القلب والأوعية الدموية، أنّ تناول القهوة دون إسراف، خصوصاً قبيل ممارسة الرياضة، يساعد على تحسين الأداء خلال التمرين، وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة.

وقال د.أحمد السواح، استشارى القلب فى معهد القلب القومى بمصر: إنّ «تناول الرياضيين للقهوة يساعد على زيادة التركيز خلال التمرين»، مؤكداً ضرورة تجنب الإفراط فى تناولها، خصوصاً للذين يعانون تاريخاً مرضياً مثل ارتفاع ضغط الدم، إذ يمكن في هذه الحالة أن تزيد من فرص التعرض لمضاعفات صحية.

وتشير دراسات حديثة إلى أنّ تناول فنجان من القهوة، قبل نصف ساعة من ممارسة الرياضة، يزيد مستوى أكسدة أو تكسير الدهون، حيث تأتي أفضل النتائج إذا كانت التمرينات الرياضية تمارس في فترة بعد منتصف النهار.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©