

المكملات الغذائية للقول السوداني تحسّن عضلات كبار السن



أظهرت تجربة إكلينيكية عشوائية من باحثين في جامعة أوبورن، نُشرت في المجلة الصادرة عن الجمعية الدولية للتغذية الرياضية، أنه بالاقتران مع تمارين المقاومة، فإن تناول بروتين القول السوداني له تأثير إيجابي في علامات نمو العضلات وقوتها لدى كبار السن.

ويمكن أن يبدأ الانخفاض في كتلة العضلات وقوتها مع بداية التقدم في العمر، ولا يمكن ملاحظته في البداية إلى أن يتطور ويصل في النهاية إلى مرحلة تتأثر فيها الوظائف والقدرة على التحمل والصحة العامة.

وتهدف تدخلات نمط الحياة القائمة على الأدلة ومنخفضة التكلفة، مثل تمارين المقاومة وضمان تناول البروتين الغذائي الأمثل، إلى زيادة كتلة العضلات لدى كبار السن ودعم الشيخوخة الصحية.

وزادت المكملات بشكل كبير من عزم دوران ذروة انثناء الركبة، وهو علامة على قوة العضلات، في المجموعة التي تناولت بروتين القول السوداني لـ 10 أسابيع، مقارنة بالمجموعة التي لم تتناول المكمل الغذائي.

