

Dlaczego piłkarz powinien codziennie pić sok z buraka?

Tekst powstał na podstawie artykułu zamieszczonego w: *Nutrients*. 2017 Mar 22;9(3). Suplementacja sokiem z buraka poprawia zdolność do ćwiczeń o wysokiej intensywności u zawodników piłki nożnej. „Beetroot Juice Supplementation Improves High-Intensity Intermittent Type Exercise Performance in Trained Soccer Players.” Autorstwa: Nyakayiru J, Jonvik KL, Trommelen J, Pinckaers PJ, Senden JM, van Loon LJ, Verdijk LB

Temat zastosowania argininy czy azotanów znajdujących się w soku z buraka, pojawił się już dawno wśród sportowców. Na rynku można kupić koncentrat soku z buraka czy najróżniejsze formy argininy... także to żadna nowość, ale pojawiają się kolejne badania, w konkretnych dyscyplinach i z lepszą metodologią, które mają przekonać i upowszechnić temat stosowania soku z buraka na co dzień. To dobra droga!

Pij 350-450 ml soku z buraka codziennie!!!

Przy masie ciała: 70 kg -> 440-870 mg – 350-450 ml

Przy masie ciała: 90 kg -> 580-1,160 mg – 450-600 ml

Przy masie ciała: 110 kg -> 730-1,450 mg – 600-700 ml

Z racji, że piłka nożna jest dyscypliną, w której istotne jest wielokrotne podejmowanie wysokiej aktywności co kilkadziesiąt sekund, sprawdzono w jaki sposób zareagują zawodnicy po suplementacji sokiem z buraka (ok. 800 mg azotanów).

- Przebiegnięte metry w grupie suplementacyjnej zwiększyły się z 1574 ± 47 metrów do 1623 ± 48 m! ($p = 0,027$).
- Średnie HR zmniejszyło się
- Skala BORG zmniejszyła się

Wniosek z badań nasuwa się taki, że przy 6-dniowym ładowaniu azotanami, w postaci soku z buraka, jesteśmy w stanie poprawić swoje zdolności do wykonywania wielokrotnych wysiłków o wysokiej intensywności.