

## نصائح للرياضيين بتناول الموز



نصحت دراسة بريطانية حديثة، الرياضيين بتناول الموز لاحتوائه على عناصر غذائية من بينها البوتاسيوم تجعلهم أكثر قدرة على التحمل، وخاصة العدائين وراكبي الدراجات، وأوضحت الدراسة أن الموز يتفوق على مشروبات الطاقة العادية، ليس فقط لأنّه يؤلّد مستويات مماثلة لتلك الناتجة عن المشروبات الكربوهيدراتية، بل لاحتوائه على مواد سكرية بسيطة مفيدة أكثر للصحة. وأظهرت الدراسة أن الموز يحتوي على مضادات للأكسدة لا توجد في المشروبات السكرية المخصصة للرياضيين، وأيضاً على كمية كبيرة من العناصر الغذائية المفيدة للصحة، غير أنّها أشارت في الوقت نفسه إلى أن مشروبات الطاقة ما زالت تعد مصدراً لمساعدة الرياضيين في تحسين أدائهم.