

قبل ورزش صبحانه بخوریم یا بعد از آن؟

22 بهمن 1401

یک دکترای فیزیولوژی ورزشی گفت: پیش از ورزش صبحگاهی صبحانه اندک مصرف کنید.

دکتر وحید ولی پور گفت: مصرف اندک صبحانه نسبت به مصرف زیاد صبحانه و یا حذف صبحانه پیش از ورزش موثرتر است.

وی ادامه داد: مصرف اندک صبحانه اثرات سودمندتری نسبت به حذف آن دارد.

ولی پور اضافه کرد: چند هفته ورزش صبحگاهی می‌تواند غلظت ایمونوگلوبولین A بزاقی را افزایش دهد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه لرستان یادآور شد: افراد سالمند باید توجه کنند که اگر سطح کلسترول آنها در سطح طبیعی باشد، می‌توانند از ورزش صبحگاهی مزیت بیشتری در زمینه سلامت مغزی به دست آورند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: کاهش سطح کلسترول از طریق ورزش یا از طریق کاهش مصرف غذاهای دارای کلسترول بالا می‌تواند به لحاظ سلامت مغزی و ذهنی اهمیت فراوانی داشته باشد.