

نوشیدنی زردچوبه می‌تواند میزان التهاب و درد عضلانی را کاهش دهد

22 خرداد 1402

محققان دانشگاه ناتینگهام ترنت دریافتند: یک نوشیدنی زردچوبه ۶۰ میلی‌لیتری دو بار در روز به ورزشکاران این امکان را می‌دهد تا سریع‌تر از کسانی که این کار را نمی‌کنند به آمادگی جسمانی قبل از تمرین برگردند.

بازی فوتبال باعث آسیب عضلانی در بازیکنان و پاسخ التهابی می‌شود و بهبود سریع آن‌ها برای بهینه سازی عملکرد بعدی آن‌ها و کاهش خطر آسیب بسیار مهم است. ماده فعال زردچوبه کورکومین است که دارای خواص ضد التهابی بوده و مطالعات قبلی نشان داده اند که مکمل کورکومین می‌تواند درد عضلات را پس از ورزش کاهش دهد.

به نظر می‌رسد که این فرآیند با کاهش پروتئین‌های پیش التهابی در خون، معروف به سیتوکین‌ها که در پاسخ به استرس زیاد مانند ورزش شدید، افزایش می‌یابد، کمک می‌کند. محققان دانشگاه ناتینگهام اولین کسانی هستند که دریافتند: یک مکمل حاوی کورکومین می‌تواند غلظت سیتوکین‌های پیش التهابی در خون و درد عضلانی را در فوتبالیست‌های حرفه‌ای کاهش دهد.

در این مطالعه بازیکنان به دو گروه تقسیم شدند، کسانی که مکمل زردچوبه را مصرف کردند و آن‌هایی که مصرف نکردند و در ادامه درد پا و کل بدن و نشانگرهای التهاب در خون در مراحل مختلف تا سه روز پس از مسابقه اندازه‌گیری شد.

تیم پژوهشی دریافت که گروه زردچوبه سریع‌تر از گروهی که زردچوبه مصرف نکرده بود به سطح اولیه درد ذهنی و نشانگرهای خونی التهاب بازگشت.

دکتر دیو کلیتون (Dave Clayton) محقق ارشد این مطالعات از دانشکده علم و فناوری دانشگاه ناتینگهام ترنت گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که مکمل زردچوبه ریکاوری بازیکنان را پس از مسابقات تسریع کرده و به آن‌ها اجازه می‌دهد سریع‌تر به سطح آمادگی بدنی خود بازگردند.

کلیتون گفت: فوتبالیست‌های حرفه‌ای از نظر بدنی برنامه سختی دارند و اغلب تا سه بازی در یک دوره هفت روزه انجام می‌دهند. این موضوع باعث ایجاد درجه زیادی از التهاب و درد بعد از بازی می‌شود. تحقیقات قبلی نشان داده است که اگر این امر کاهش نیابد، این موضوع می‌تواند منجر به عملکرد ضعیف‌تر در مسابقه بعدی آن‌ها شود.

به گفته کلیتون، مطالعه ما نشان می‌دهد: یک مکمل زردچوبه که به عنوان نوشیدنی راحت و آسان ۶۰ میلی‌لیتری دو بار در روز مصرف می‌شود، می‌تواند میزان التهاب و درد عضلانی را که بازیکنان نخبه

بعد از مسابقه تجربه می کنند، کاهش دهد.