

Учёные обнаружили, что плохое питание повышает риск возникновения травм у спортсменок

Специалисты из Университета Южной Австралии выяснили, что правильное питание играет ключевую роль в снижении вероятности получения травм. Особенно это касается женщин.

В ходе систематического обзора почти 6000 бегунов эксперты изучили связь между диетой и травмами, которые связаны с физическими упражнениями. При этом оценивались данные тех, кто бежит на длинные дистанции. Исследование показало: более низкое потребление калорий и жиров тесно связано с более высоким риском травм у женщин-бегунов.



University of Otago

Помимо этого, учёные обнаружили, что диета с низким содержанием клетчатки повышает риск получения травм костей как у женщин, так и у мужчин. Так, травмированные бегуны потребляли на 450 калорий (~1900 кДж) и на 20 г жира меньше в день, чем те, кто травмы не получал. Что касается мужчин, то они потребляли на 3 г клетчатки в день меньше, чем спортсмены без травм.

Учёные обнаружили, что плохое питание повышает риск
возникновения травм у спортсменок

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению
врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***