



A *Sao Paulói Egyetem* táplálkozástudományi kutatói vizsgálataik során a kondicionáló sportok és a narancslé kombinációjának középkorú nők súlyára és koleszterinjére történő hatását mérték. A tizenhárom önkéntes résztvevő három hónapon keresztül naponta fél liter narancslevet ivott és hetente háromszor egy órán át úzott valamilyen kondicionáló sportot. A kontrollcsoportban lévő tizenhárom nő "csupán" sportolt. A vizsgálat végén kapott eredmények a kutatókat is meglepték: azok a nők, akik sportoltak és narancslevet is ittak, zsírtömegük 15 százalékát, teljes testsúlyuknak pedig 2,5 százalékát veszítették el.

Az úgynevezett "jó", vagyis HDL-koleszterin szintje esetükben 18 százalékkal növekedett, a "rossz" LDL-koleszterin szintje pedig 15 százalékkal csökkent.

A kontrollcsoport tagjai zsírtömegüknek csupán 11 százalékától és testsúlyuknak pedig 1,2 százalékától szabadultak meg. A koleszterinszint tekintetében nem történt náluk jelentős változás.

Mindkét csoportnál húsz százalékkal növekedett a teherbírás mértéke. A narancslékúra mellett sportoló nőknél viszont alacsonyabb volt a vérben lévő laktát, vagyis tejsav mértéke. A kutatók szerint ez arra utalhat, hogy a narancslé csökkenti az izmok fáradékonyságát és segítségével a szervezet jobban reagál a rendszeres testedzésre.

*Forrás: MTI*