

DOZWOLONE WSPOMAGANIE, NATURALNY DOPING – SOK Z BURAKA 😊



Sok z buraka swoje właściwości zawdzięcza wysokiej zawartości azotanów. W buraku – bulwie jest ich około 140mg/100g. Azotany przy niskiej dostępności tlenu i przy niskim pH mogą być konwertowane do tlenku azotu, który bezpośrednio poprawia zdolności wysiłkowe, tzn. poprawia możliwości długotrwałego wysiłku o umiarkowanej intensywności, jak i powtarzalnego wysiłku krótkotrwałego o wysokiej intensywności.

Australijski Instytut Sportu (najważniejsza na świecie agenda zajmująca się standaryzacją suplementów) umieścił sok z buraka w tzw. grupie A, czyli suplementach o potwierdzonym działaniu w sporcie. Dodatkowe korzyści sportowcom może również dać wysoka zawartość witaminy C i polifenoli.

Wypicie soku z buraka zwiększa dostępność tlenku azotu w organizmie, dzieje się to przy niskiej dostępności tlenu oraz przy niskim pH. Jest to stan towarzyszący podczas pracy mięśni szkieletowych. Dzięki temu organizm może zużywać mniej tlenu podczas ćwiczeń, może również zaoszczędzać ATP, zwiększać wydajność mitochondriów, poprawiać przepływ krwi w naczyniach krwionośnych poprzez ich rozszerzanie. Jednocześnie może również poprawiać wychwytywanie glukozy w pracujących mięśniach i zwiększać efektywność odtwarzania zasobów fosfokreatyny. Badania na skuteczność soku z buraka były prowadzone między innymi na triathlonistach, kajakarzach, kolarzach, pływakach i biegaczach.

Suplementacja sokiem z buraka jest najbardziej korzystna i potwierdzona podczas wysiłków trwających od 12 do 40 min. Najwyższy poziom azotanów we krwi jest po 2-3 godzinach po spożyciu, dlatego na tyle przed wysiłkiem powinniśmy dokonać takiej suplementacji. Najlepsze efekty suplementacja ta przynosi przy zastosowaniu jej powyżej 3 dni. Zaleca się przyjmowanie azotanów 500mg/dzień przez 3 tygodnie, wypijając sok na 2,5 godziny przed treningiem. W praktyce najlepiej wypijać 500 ml soku w dwóch dawkach, ale uwaga na problemy żołądkowo-jelitowe – kurację należy wprowadzać ostrożnie i stopniowo. Warto także pamiętać, że przez 30 min po wypiciu soku nie używamy płynów do płukania ust, gdyż zabija on bakterie w jamie ustnej, które uczestniczą w transformacji azotanów do tlenku azotu.

Źródło:

Materiały prywatne Mariusza Różańskiego

Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H. (red.): Dietetyka sportowa. Warszawa 2019, wyd. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.

