

Thực phẩm bổ sung có chứa tảo giàu Astaxanthin giúp cải thiện sức bền. Nghiên cứu theo phương pháp mù đôi được thực hiện đối với các nam sinh viên.

Malmsten C L.

Carotenoid Science 2008; 13: 20-22

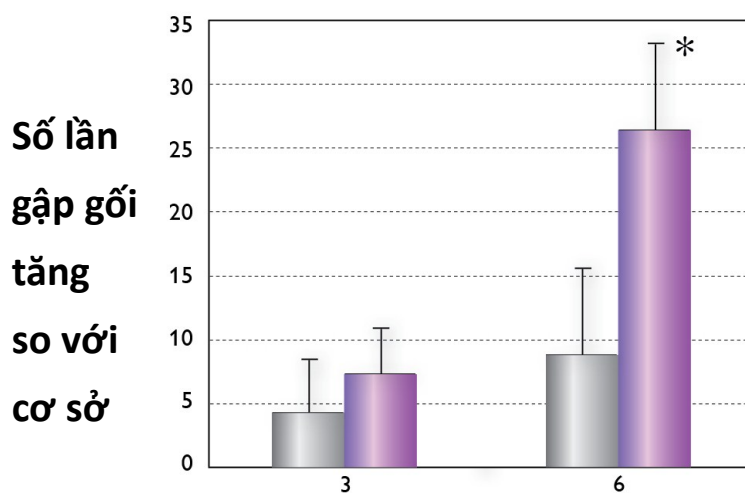
Đây là một nghiên cứu về hiệu quả bổ sung astaxanthin đối với các hoạt động thể chất. Nghiên cứu này được thực hiện trên 40 nam sinh viên trong khoảng thời gian hơn 6 tháng. Trong khoảng thời gian này, một nửa đối tượng tham gia thí nghiệm có sử dụng những viên nhộng có chứa 4 mg astaxanthin mỗi ngày, nửa còn lại sử dụng các viên nhộng không chứa các thành phần hoạt tính (giả dược).

Những đối tượng tham gia thí nghiệm và những người giám sát thực hiện thí nghiệm đều không được cung cấp thông tin về thành phần của những viên nhộng này cho đến khi thí nghiệm được hoàn tất để thí nghiệm đạt kết quả chính xác. Trước khi tiến hành thí nghiệm, các chỉ số cơ bản về sức bền ban đầu của mỗi đối tượng nghiên cứu được tính bằng số lần gập gối (đứng lên ngồi xuống) mà họ có thể thực hiện được. Sau 6 tháng, số lần gập gối của đối tượng dùng astaxanthin tăng lên 27 cái (từ 49 lên 76 cái); và tăng lên 9 cái đối với các đối tượng dùng giả dược (từ 46 lên 55 cái).

Nói cách khác, sức bền tăng thêm của nhóm được bổ sung astaxanthin hơn gấp 3 lần so với nhóm còn lại. Và khi đó người ta tin rằng cơ chế hoạt động của astaxanthin tạo nên các tác động sinh học thông qua việc bảo vệ của các màng tế bào chống lại quá trình oxy hoá sản sinh trong quá trình luyện tập thể chất với cường độ mạnh.

Kết quả nghiên cứu cho thấy bổ sung astaxanthin thực sự có hiệu quả trong việc cải thiện sức bền và khả năng hoạt động thể dục thể thao.

Biểu đồ: Số lần gập gối tăng so với cơ sở (0 tháng) đối với nhóm dùng placebo và nhóm uống astaxanthin.



- Kết quả thống kê
- P=0.047 so với placebo