



Kirsebær mot støle muskler

Sliter du med støle muskler etter treningsøkten har du nå en god grunn til å spise kirsebær. De inneholder nemlig stoffer som begrenser muskelskader etter harde belastninger.

Kirsebær inneholder naturlige antioksidanter og andre stoffer som virker positivt mot inflammasjon i muskelvev. Dette faktum ble utgangspunktet for en noe spesiell studie ved Universitetet i Vermont.

14 mannlige collegestudenter ble rekruttert til studien hvor de i åtte sammenhengende dager ble bedt om å drikke en drøy halvliter juice. 7 av studentene fikk appelsinjuice tilblandet saften fra omkring 50 kirsebær. De resterende fikk ren appelsinjuice.

På studiens fjerde dag ble studentene bedt om å gjøre harde bøye- og strekkeøvelser med den ene armen. De etterfølgende dagene ble det utført målinger for å bestemme stølhet og hvor mye av kraften den slitne armen hadde tapt. Studentene graderte også sine opplevelser av stølhet på en skala fra 1-10.

To uker senere ble forsøket gjentatt, med gruppene byttet om. Denne gangen ble den andre armen trent.

Resultatet av studien gikk i kirsebærenes favør. Muskelstyrken som ble tapt etter hardtreningen var på hele 22% hos studentene som fikk ren appelsinjuice. I kirsebærgruppen var styrketapet på kun 4 prosent. Etter 96 timer målte de faktisk en liten økning i muskelstyrke hos disse sistnevnte.

Den subjektivt opplevde stølheten var også mindre hos de kirsebærdrikkende. Gjennomsnittsverdien her var 2.4, mot 3.2 for den andre gruppen. Dessuten kunne førstnevnte melde om en stølhetstopp etter 24 timer, mens motparten hadde økende besvær frem til 48 timer etter treningsøkten.

Studien er riktignok utført på et noe snevert utvalg av forsøkspersoner, men resultatene er likevel interessante. Plages du av stølhet og muskelsvekkelse etter harde treningøkter er det jo ikke noe i veien for å forsøke med litt kirsebær.

Kilde: British Journal of Sports Medicine, 2006