



## Manfaat Luar Biasa dari Jus Bit untuk Meningkatkan Performa Olahraga yang Lebih Baik dari Suplemen Nitrat

### Description

#### Manfaat Jus Beetroot untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Peneliti dari Amerika telah melakukan tinjauan terhadap artikel yang mengungkap manfaat dari jus bit sebagai suplemen latihan. Mereka telah menemukan berbagai manfaat jus bit yang melampaui manfaat dari nitrat murni dan garam nitrat karena kandungan fitonutrien yang bermanfaat dalam meningkatkan hasil latihan dan pemulihan.

#### Manfaat Jus Bit dalam Kaitannya dengan Olahraga

Kandungan nutrisi yang ada dalam bit ternyata memberikan banyak manfaat bagi olahraga. Suplementasi nitrat dapat mengurangi biaya oksigen selama latihan aerobik, mempengaruhi fungsi pembuluh darah, penyesuaian terhadap latihan, dan kerusakan otot. Fitonutrien dalam jus bit juga membuatnya berbeda dari suplemen nitrat murni, yang membuat jus bit lebih efektif dalam menurunkan biaya oksigen selama latihan yang intens.

#### Komparasi Antara Garam Nitrat dan Jus Bit dalam Hubungannya dengan Hasil Latihan

Penelitian awal menemukan bahwa jus bit lebih efektif dalam menurunkan biaya oksigen selama latihan intensitas tinggi. Studi yang lebih baru juga menemukan bahwa jus bit memperlambat waktu sebelum kelelahan terjadi saat latihan yang intensitasnya tinggi. Memang masih ada pertanyaan terbuka mengenai efek yang dilihat pada dosis nitrat menengah tetapi tidak pada dosis rendah atau tinggi.

#### Mekanisme Kinerja Jus Bit dalam Meningkatkan Hasil Latihan

Komponen lain dalam jus bit, seperti polifenol, diyakini dapat meningkatkan penyerapan nitrat sebanding dengan suplemen nitrat murni. Studi menunjukkan bahwa jus bit efektif dalam meredakan nyeri otot, menurunkan kerusakan otot, dan meningkatkan daya tahan tubuh saat latihan. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagian dari jus bit yang memberikan efek tersebut.

## Ringkasan

Artikel ini membahas manfaat positif dari jus bit dalam meningkatkan kapasitas olahraga dan fungsi fisiologis. Peneliti di Amerika Serikat menyimpulkan bahwa manfaat dari jus bit melampaui nitrat diet dan garam nitrat karena kandungan fitonutrien yang dapat meningkatkan hasil latihan dan pemulihan. Selain itu, artikel ini juga membahas perbandingan antara garam nitrat dan jus bit dalam berbagai aspek olahraga dan menyimpulkan bahwa jus bit mungkin lebih efektif dalam meningkatkan hasil latihan. Namun, masih perlu penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi komponen jus bit yang bertanggung jawab atas khasiatnya. Apakah Anda pernah mencoba minum jus bit sebelum berolahraga? Bagikan pengalaman Anda dan apakah Anda merasakan manfaatnya?

Apakah Anda percaya bahwa jus bit dapat meningkatkan hasil olahraga Anda? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)