

## Must tee vähendab trennijärgset lihasvalu

tervis.postimees.ee  
Tervis»Sport  
27.02.2015

Rutgersi ülikooli sporditeadlased leidsid, et mustas tees sisalduvad teaflaviinid kaitsevad lihasrakke intensiivse pingutuse mõju eest, vähendades seeläbi treeningujärgset lihasvalu.

Teaflaviine leidub ainult mustas, kuid mitte rohelises tees. Varasemad uuringud on näidanud, et neil on põletikuvastane toime, kirjutab ergo-log.com.

Teadlased andsid 18le 21-aastasele meestudengile üheksa päeva jooksul iga päev ühe annuse teaflaviine sisaldavat toidulisandit WellGen. Ühes annuses oli 880 mg musta tee ekstrakti, mis sisaldas 350 mg teaflaviine. Pärast toidulisandite võtmist pidid katsealused tegema kümme 30-sekundilist kurnatuseni rattasõidu seeriat vaheldumisi kaheminutiliste puhkepausidega. Täpsemalt oli tegemist Wingate'i anaeroobse rattasõidutestiga.

Seejärel korraldati testi siis, kui katsealused olid toidulisandi asemel saanud sama kaua platseebot. Ehkki toidulisandil ei olnud katsealuste sooritusele testi ajal suurt mõju, selgus taandatud ja oksüdeeritud glutatiooni vahelise suhte mõõtmisel nende lihastes, et toidulisand aitas vastavat tasakaalu treeningu järel kiiremini taastada.

Toksiine väljutavad ensüümid kasutavad glutatiooni, et neutraliseerida lihasrakkudes vabu radikaale. Ensüümid kasutavad glutatiooni taandatud vormi ja muundavad selle oksüdeeritud glutatiooniks.

Teadlaste sõnul kiirendab musta tee ekstrakt treeningujärgset taastumist, mis võimaldab rohkem treenida.

Üks 200-milliliitrine tass musta teed sisaldab umbes 170-200 mg fenoole, millest teaflaviinid moodustavad kahjuks vaid 7-15 mg.