

## 氫水能加速運動後復原，提升運動表現

台北醫學院醫學醫學科學研究所何俊德博士

運動員訓練的過程，主要是提升肌肉細胞的抗氧化系統運作能力，以期能承受劇烈運動時引起的巨量自由基的生成，因此，運動員的生活飲食是否能協助提升肌肉細胞的抗氧化系統，進而降低劇烈運動所造成之免疫反應及運動傷害，則是運動員提升運動效率的關鍵。

2015 年歐洲塞爾維亞的學者統合氫氣運用於各種慢性病的研究成果，指出氫氣具備調整細胞氧化還原的功能、抗發炎、抗過敏及平衡血液酸鹼值的特性，適合作為運動醫學中的新的治療介質。

在 2015 年，中國的研究學者進一步以缺血再灌注的大鼠動物模式，驗證使用氫氣水後，在劇烈運動過程中，以組織切片觀察肌肉細胞的斷裂情況，在使用氫水的組別有改善的現象，其結果再一次指出飲用氫水能緩解劇烈運動所造成之肌肉損傷。

想了解更多氫氣氫水如何幫助運動員提升運動表現，可以參考以下這篇文章。

201903301603 [氫水氫氣能提升運動表現](#)



氫水能加速運動後的復原，提升運動表現，特別像揮棒等無氧運動，效果更好

## 結論

在看完氫水對於各種方面的幫助後，希望大家更能知道氫水究竟可以對我們健康有哪些正面的影響，利用氫氣氫水達到健康美容是非常理想的方式，只是仍需注意市面上的產品是否有達到標準。祝大家都能利用氫氣氫水活得更漂亮、健康。

原文來源：氫分子醫學重點論文彙集 台北醫學院醫學醫學科學研究所何俊德博士