

عنوان مقاله:

مقایسه اثر مصرف حاد مکمل های عصاره سیر، کوآنزیم Q10 و بی کربنات سدیم بر سرعت دفع لاکتات پلاسمای کشتی گیران پس از اجرای یک وهله فعالیت فزاینده درمانده ساز

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

علیرضا خانمحمدی - کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزشی واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات. ایران

بهرام عابدی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات. ایران

حسین فتح الهی - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد پردیس، دانشگاه آزاد اسلامی، پردیس. ایران

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر مقایسه اثر مصرف حاد مکمل های عصاره سیر، کوآنزیم Q10 و بی کربنات سدیم بر سرعت دفع لاکتات پلاسمای کشتی گیران پس از اجرای یک وهله فعالیت فزاینده درمانده ساز بود. جامعه تحقیق کشتی گیران پسر شهرستان اراک بودند. در هر دوره مکمل ویژه خود را (مکمل Q10، سیر، بی کربنات سدیم) استفاده کردند و گروه کنترل شامل مداخلات نبود. دو ساعت پس از مصرف مکمل ها آزمون بروس اجرا شد. میزان لاکتات پلاسما بلافاصله، 30 دقیقه و یک ساعت پس از آزمون جمع آوری شدند. این روند سه بار دیگر با فاصله یک هفته از هم تکرار شد با این تفاوت که گروه ها مکمل خود را تغییر داده بودند. نتایج حاصل نشان داد که مدت زمان اجرا تا واماندگی پس از مصرف مکمل سیر و بی کربنات سدیم به طور معنی داری بیشتر از گروه کنترل بود $P \leq 0.03$ و $P \leq 0.01$ میزان لاکتات پلاسما بلافاصله پس از فعالیت در گروه های بی کربنات سدیم و سیر $P \leq 0.01$ ، $P \leq 0.03$ و $P \leq 0.01$ بیشتر بود. میزان لاکتات پلاسما 30 دقیقه و یک ساعت پس از فعالیت در گروه بی کربنات سدیم به طور معنی داری کمتر از سه گروه دیگر بود. مصرف حاد مکمل بی کربنات سدیم و سیر تحمل کشتی گیران را نسبت به تجمع اسید لاکتیک افزایش داد. ولی مصرف مکمل بی کربنات سدیم دفع لاکتات را سریع تر از مکمل های مصرفی دیگر کاهش می دهد. احتمالاً مصرف مکمل بی کربنات سدیم برای ورزشکارانی که چند وهله مسابقه در روز دارند مفیدتر باشد.

کلمات کلیدی:

مکمل Q10، مکمل سیر، مکمل بی کربنات سدیم، لاکتات پلاسما، مدت زمان اجرا تا واماندگی، کشتی گیر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031655>

