

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف زنجبیل و تمرین اینتروال متوسط شنا بر TAC و GR در رت

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

فائزه السادات حسینی - کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا قرچک، دبیر آموزش پرورش شهرستان ورامین

فرح نامنی - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا قرچک، ورامین، ایران

مهرزاد عبادی قهرمانی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا قرچک، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: فعالیت ورزشی موجب تولید رادیکال های آزاد و تحریک سیستم ایمنی در تولید آنزیم های آنتی اکسیدانی شود همچنین استفاده از مکمل های گیاهی و سازگاری های ناشی از تمرین می تواند در تعدیل این وضعیت و تقویت سیستم های آنتی اکسیدانی مفید باشد. همچنین استفاده از مکمل های گیاهی و سازگاری های ناشی از تمرین می تواند در تعدیل این وضعیت و تقویت سیستم های آنتی اکسیدانی مفید باشد. هدف از این پژوهش بررسی تاثیر یک دوره مصرف زنجبیل و تمرین اینتروال متوسط شنا بر TAC, GR در رت بود. روش شناسی تحقیق، این تحقیق از نظر هدف کاربردی است به صورت تجربی با طرح پس آزمون انجام شد. نمونه ی آماری تحقیق حاضر، شامل 40 سرموش نر نژاد ویستار با متوسط سن 1 ± 24 هفته و با وزن 15 ± 280 گرم بودند. ابتدا رت ها در چهار گروه ده تایی شامل گروه تمرین، گروه مکمل، گروه تمرین به اضافه مکمل و گروه کنترل قرار گرفتند. پس از آشنایی بامحیط آزمایشگاه و استخر شنا گروه تمرین و گروه مکمل و تمرین، به مدت 8 هفته تحت تاثیر تمرینات اینتروال متوسط قرار گرفتند. گروه های دیگر مصرف مکمل و گروه کنترل بودند. به رت های گروه مکمل و گروه تمرین به اضافه مکمل 8 هفته، هر روز حدود 75 میلی گرم مکمل زنجبیل خورانیده شد پس از اتمام دوره در حالت ناشتا و روز بعد از آخرین جلسه تمرین نمونه ها از رت ها جمع آوری شد و برای بررسی به آزمایشگاه منتقل شد. از میانگین، جداول، انحراف استاندارد آزمون شاپیروویلک، آزمون لوین و تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شد. در صورت معنی داری از آزمون تعقیبی توکی، برای تایید تغییرات استفاده شد. عملیات ها و تحلیل های آماری در سطح معنی داری پنج درصد $P \leq 0/05$ با استفاده از نرم افزارهای SPSS22 و Excel 2010 انجام شد. نتایج تحقیق: میزان ظرفیت تام آنتی اکسیدانی و GR در گروه کنترل نسبت به گروه مکمل یاری زنجبیل، تمرین اینتروال متوسط شنا، تمرین اینتروال متوسط شنا + زنجبیل کمتر بوده است و این تغییرات معنادار گزارش شد و توسط آزمون توکی هم مورد تایید قرار گرفت. بحث و بررسی نتایج: با توجه به نتایج حاصل از پژوهش می توان گفت مصرف زنجبیل در کاهش اثرات اکسیدانی و تخریب چربی غشاء سلولی و به دنبال آن افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی موثر بوده است زنجبیل توانسته است موجب کاهش استرس اکسیداتیو شود که حاصل آن کاهش فشار بر دستگاه ایمنی است پس هنگام فعالیت های شدید و مداوم مصرف این مکمل احتمالات می تواند تاثیرات مثبتی داشته باشد.

کلمات کلیدی:

زنجبیل، تمرین اینتروال TAC, GR

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031716>



