

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته مصرف مکمل کورکومین بر شاخص‌های آسیب عضلانی و واکنش التهابی متعاقب فعالیت قدرتی حاد در بازیکنان مرد فوتسال

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 25، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

علی احمدزاده - *Department of Sport Physiology, Faculty of Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh-e-Ardabili, Ardabil, I.R. Iran*

آمنه پوررحیم قورچی - *Department of Sport Physiology, Faculty of Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh-e-Ardabili, Ardabil, I.R. Iran*

رقیه افرونده - *Department of Sport Physiology, Faculty of Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh-e-Ardabili, Ardabil, I.R. Iran*

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: مصرف کورکومین با به حداقل رساندن آسیب و التهاب عضلانی می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی و فعالیت‌های ورزشی مؤثر باشد. هدف این تحقیق، بررسی اثر هشت هفته مکمل کورکومین بر آسیب عضلانی و التهاب، متعاقب یک جلسه فعالیت قدرتی حاد در بازیکنان مرد فوتسال بود. مواد و روش‌ها: ۲۰ فوتسالیست (سن (سال): $26/06 \pm 3/88$ و $BMI\ 3/17 \pm 24/4$) داوطلب شرکت در تحقیق، به‌طور تصادفی در گروه‌های مکمل و کنترل قرار گرفتند. خونگیری در چهار مرحله انجام شد. پس از خونگیری اول از گروه‌های مکمل و کنترل، یک جلسه تمرین قدرتی حاد دایره‌ای در 5 ایستگاه و سه ست با ۷۵ درصد 1RM انجام شد. سپس، خونگیری دوم صورت گرفت. ۴۸ ساعت بعد، گروه مکمل، ۱۵۰ میلی‌گرم قرص کورکومین را سه روز در هفته به‌مدت ۸ هفته مصرف کردند. ۴۸ ساعت بعد از آخرین مصرف، خونگیری سوم از دو گروه انجام شد. سپس گروه‌های مکمل و کنترل، تمرین حاد قدرتی دایره‌ای دوم را انجام دادند و خونگیری چهارم صورت گرفت. گروه کنترل طی هشت هفته دارونما مصرف کردند. داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS ویرایش 25 و با آزمون تحلیل واریانس آمیخته تجزیه و تحلیل شدند. نتایج: مصرف هشت هفته مکمل کورکومین؛ کراتین‌کیناز، گلبول‌های سفید، نوتروفیل‌ها و مونوسیت‌ها را متعاقب فعالیت قدرتی حاد دوم به‌طور معنی‌داری کاهش داد ($P\ 0/05$). نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد، مصرف مکمل کورکومین آسیب عضلانی و التهاب را در مردان فوتسالیست کاهش می‌دهد. بنابراین توصیه می‌شود مربیان و بازیکنان مرد فوتسال از مکمل کورکومین جهت کاهش آسیب و التهاب عضلانی، متعاقب فعالیت مقاومتی حاد استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

Resistance training, Curcumin supplementation, Creatine kinase, White blood cells
تمرین مقاومتی، مکمل کورکومین، کراتین‌کیناز، گلبول‌های سفید خون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1182681>



