

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر همزمان مکملدهی کلرلا ولگاریس و تمرین تناوبی با شدت بالا بر سطوح استراحتی مارکرهای استرس اکسیداتیو و آمادگی هوازی در مردان سالم دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه ابن سینا، دوره 21، شماره 3 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

امین گواهی - Razi University, Kermanshah, Iran

وریا طهماسبی - Faculty of Sport Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

محمد عزیزی - Faculty of Sport Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به نقش مکمل کلرلا در بهبود و ارتقا سیستم آنتیاکسیدانی، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر شش هفته برنامه تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) و مکملدهی کلرلا ولگاریس بر سطوح مارکرهای استرس اکسیداتیو در مردان دارای اضافه وزن بود. روش بررسی: ۳۰ نفر آزمودنی تحقیق حاضر (سن $27.1 \pm 8/22$ سال؛ BMI $27.1 \pm 6/9$ کیلوگرم بر متر مربع) به صورت تصادفی در سه گروه: مکمل+تمرین، دارونما+تمرین و تمرین قرار گرفتند. قبل و ۴۸ ساعت پس از پایان ۶ هفته تمرین HIIT نمونههای خونی از آزمودنیها گرفته و برای اندازه مالوندیآلدهید (MDA)، پروتئین کربونیل (PC) و نیتریک اکساید (NO) مورد استفاده قرار گرفت. برنامه تمرین آزمودنیها شامل ۶ هفته فعالیت ورزشی HIIT فرآینده سه روز در هفته با شدت ۹۰٪ ضربان قلب بیشینه بود. آزمودنیهای گروه مکمل قرص (۳۰۰ میلیگرم) مکمل کلرلا ولگاریس را روزی چهار نوبت در طی شش هفته آزمون مصرف میکردند و گروه دارونما قرص ساکاروز مشابه کلرلا مصرف کردند. یافتهها: نتایج نشان داد مکمل کلرلا ولگاریس همراه با برنامه HIIT موجب کاهش معنادار MDA و PC در مقایسه با سایر گروهها شد ($p < 0.05/0$). همچنین سطوح NO هنگام مقایسه سه گروه افزایش معناداری در گروه مکمل+تمرین نسبت به گروه تمرین نشان داد ($p < 0.05/0$)، اما اختلاف معنی داری با گروه دارونما+تمرین نشان نداد. بحث و نتیجهگیری: فعالیت بدنی تناوبی با شدت بالا همراه با مکملدهی کلرلا ولگاریس در مقایسه با انجام تمرین HIIT بدون مصرف کلرلا میتواند اثرات مفید تری بر شاخصهای آنتیاکسیدانی در افراد دارای اضافه وزن داشته باشد.

کلمات کلیدی:

Oxidative Stress, Antioxidant, Malondialdehyde, Protein Carbonylation

استرس اکسیداتیو، آنتیاکسیدان، مالون دی آلدهید، تشکیل پروتئین کربونیل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1189229>

