

عنوان مقاله:

تاثیر مکمل گیری ریشه خشک شده زرشک بر درد عضلانی و سطوح سرمی آنزیم های آنتی اکسیدانی بدنبال یک جلسه فعالیت وامانده ساز اکستریک در زنان غیر ورزشکار

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات در علوم ورزشی و گیاهان دارویی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

نعمت اله نیک منش - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد لامرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لامرد، ایران

هادی قانلی - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد لامرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لامرد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: مصرف مواد آنتی اکسیدانی می‌توانند کوفتگی یا درد عضلانی تاخیری، التهاب و شاخص‌های اکسایشی را تحت تاثیر قرار دهند. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر مکمل گیری ریشه خشک شده زرشک بر درد عضلانی و سوپراکسید دیسموتاز (SOD)، کاتالاز (CAT) و گلووتاتیون پراکسیداز (GPX) سرم بدنبال یک جلسه فعالیت وامانده ساز اکستریک در زنان غیر ورزشکار بود. مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی ۳۰ زن غیر ورزشکار ۲۰ تا ۳۰ ساله به طور تصادفی در سه گروه ۱۰ نفری شامل ۱) فعالیت وامانده ساز اکستریک (گروه کنترل)، ۲) فعالیت وامانده ساز اکستریک + دارونما (گروه دارونما) و ۳) فعالیت وامانده ساز اکستریک + مکمل زرشک (گروه زرشک) قرار گرفتند. در روز پیش آزمون، هر سه گروه در یک فعالیت وامانده ساز اکستریک شرکت کردند. قبل و بعد از فعالیت نمونه خونی از آزمودنی‌ها گرفته شد. سپس به مدت ۲ هفته، آزمودنی‌ها در برنامه مکمل‌گیری مختص به گروه خود شرکت کردند. گروه های ۲ و ۳ به ترتیب ریشه خشک شده زرشک و پودر آرد با دوز روزانه ۳ کیپسول ۲۵۰ میلی گرمی دریافت کردند. بعد از دو هفته دریافت مداخلات، هر سه گروه در پس آزمون مشابه با پیش آزمون در فعالیت بدنی وامانده ساز اکستریک با همان شدت و مدت شرکت کردند و مجدداً قبل و بعد از این فعالیت نیز نمونه خونی از آزمودنی‌ها گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته‌ها از آزمون آماری تحلیل واریانس عاملی 4×2 (۲ گروه و ۴ زمان اندازه گیری) همراه با آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد ($P \leq 0.05$). یافته‌ها: فعالیت وامانده ساز اکستریک و فعالیت وامانده ساز اکستریک + مکمل زرشک اثر معنی داری بر تغییرات سطوح سرمی SOD و CAT نداشت ($P \geq 0.05$) با این وجود فعالیت وامانده ساز اکستریک منجر به افزایش معنی دار سطوح سرمی GPX و درد عضلانی شد ($P \leq 0.05$) در حالی که این افزایش در گروه مصرف مکمل زرشک کمتر بود ($P \leq 0.05$). بحث و نتیجه گیری: به نظر می‌رسد یک وهله فعالیت وامانده ساز اکستریک می‌تواند درد عضلانی و سطوح سرمی GPX را در زنان غیر ورزشکار افزایش دهد با این وجود ۱۴ روز مکمل گیری زرشک می‌تواند سطوح آن را کاهش دهد.

کلمات کلیدی:

زرشک، درد عضلانی، آنزیم آنتی اکسیدانی، فعالیت وامانده ساز اکستریک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1250898>

