

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف عسل آویشن بعد از یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای بر سطوح سرولوپلاسمین، نشانگرهای آسیب عضلانی، لاکتات و مقاومت انسولین

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

احمد عبدی - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد آیت الله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

جلال زمان - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد آیت الله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

اسیه عباسی - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد آیت الله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: فعالیت عضلانی سنگین و مقاومتی منجر به افزایش التهاب و آسیب عضلانی می شود. با توجه به عوارض برخی مکمل های تجاری، استفاده از مکمل های طبیعی از قبیل عسل می تواند در کنترل این عوارض نقش داشته باشد. هدف از پژوهش حاضر تاثیر مصرف عسل آویشن بعد از یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای بر سطوح سرولوپلاسمین، نشانگرهای آسیب عضلانی، لاکتات و مقاومت انسولین در مردان جوان دانشگاهی می باشد. مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی، ۲۱ نفر دانشجوی پسر به طور تصادفی در سه گروه کنترل- آب، کنترل- عسل و تمرین- عسل تقسیم شدند. آزمودنی های گروه های کنترل-عسل و تمرین-عسل، عسل (۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) را بلافاصله بعد از تمرین مصرف کردند. گروه تمرین-آب نیز در همان زمان ۵ میلی لیتر آب مصرف می کنند. برنامه فعالیت مقاومتی دایره ای شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن سپس انجام ۱۲ حرکت ایستگاهی به صورت دایره ای (۳۵ درصد ۱-RM) و پس از آن ۵ دقیقه سرد کردن بود. نمونه گیری خون در ۵ مرحله از آزمودنی ها گرفته شد. نتایج با استفاده از آزمون آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی توکی در سطح p یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معنی داری در مقدار گلوکز ($p=0.01/0$)، انسولین ($p=0.01/0$) و مقاومت به انسولین ($p=0.02/0$) در اثر تمرین و خوردن عسل از مرحله قبل از تمرین با دیگر زمان ها وجود دارد. بیشترین اختلاف (افزایش) در میانگین های گروه ها در دقیقه ۳۰ بعد از تمرین بین گروه ها بود ($p < 0.05/0$). همچنین تفاوت معنی داری در مقدار سرولوپلاسمین، کراتین کیناز تام، کراتین کیناز قلبی، مغزی و لاکتات دهیدروژناز پلاسما مشاهده نشد ($p \leq 0.05/0$). بحث و نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش، مصرف عسل نتوانست باعث مهار عوامل التهابی بعد از یک دوره تمرین مقاومتی شود و شاخص مقاومت به انسولین را افزایش داد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، عسل، سرولوپلاسمین، شاخص آسیب عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1250902>

