

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین استقامتی و مصرف سیر بر گلوکاتسیون سرم و برخی شاخص های آسیب سلولی مردان غیرفعال در پاسخ به یک جلسه فعالیت وامانده ساز

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 6، شماره 1 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

رضا غنیمتی
خسرو ابراهیم
بهنام سالاری
سمیرا غلامیان
لاله حقوقی راد

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش: هدف از مطالعه ی حاضر بررسی اثر تمرین استقامتی و مصرف سیر بر گلوکاتسیون سرم و آنزیم های لاکتات دی هیدروژناز و کراتین کیناز مردان غیر فعال پس از به یک جلسه فعالیت وامانده ساز بود. روش پژوهش: در این پژوهش ۳۲ مرد سالم غیرفعال و غیرسیگاری با میانگین سنی (۷/۲۵±۱/۲ سال) به صورت تصادفی در چهار گروه (دارونما، سیر، دارونما- تمرین و سیر- تمرین) تقسیم شدند. چهار گروه، به مدت یک ماه، هر روز ۵۰۰ میلی گرم سیر یا دارونما مصرف کردند. علاوه بر این دو گروه تمرین در مدت یک ماه مصرف مکمل، سه جلسه در هفته به اجرای تمرینات استقامتی بر روی نوارگردان پرداختند. شدت تمرین، ۶۰-۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب و مدت آن ۴۵-۳۰ دقیقه تعیین گردید. هر چهار گروه قبل و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین و مصرف مکمل یک فعالیت وامانده ساز را که پروتکل بروس در نظر گرفته شده بود انجام دادند. در این تحقیق چهار نمونه خونی قبل و بعد از جلسه فعالیت وامانده ساز از آزمودنی ها به صورت ناشتا گرفته شد. نتایج: تحلیل آماری داده ها، بین مقدار استراحتی گلوکاتسیون چهار گروه تفاوت معنا داری را نشان نداد. با این حال غلظت گلوکاتسیون سرمی در پاسخ به یک جلسه فعالیت وامانده ساز در سه گروه سیر، دارونما- تمرین و سیر- تمرین نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشت (P=۰۰۱/۰). سطوح استراحتی لاکتات دهیدروژناز (P=۰۰۲۲/۰) و کراتین کیناز (P=۰۰۱/۰) در سه گروه نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشت. غلظت لاکتات دهیدروژناز و کراتین کیناز سرمی در پاسخ به یک جلسه فعالیت وامانده ساز تحت تاثیر تمرین استقامتی و مصرف سیر قرار نگرفت. نتیجه گیری: تمرین استقامتی و مصرف سیر احتمالا می تواند با افزایش فعالیت سیستم ضد اکسایشی گلوکاتسیون موجب کاهش آسیب سلولی استراحتی در مردان غیر فعال شود.

کلمات کلیدی:

پروتکل بروس، لاکتات دهیدروژناز، کراتین کیناز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299924>

