

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین هوازی به همراه مصرف مکمل سیر بر اضطراب و افسردگی موش های صحرایی در معرض امواج الکترومغناطیس WIFI

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات در علوم ورزشی و گیاهان دارویی، دوره 1، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

امیر امید - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد بهبهان، دانشگاه آزاد اسلامی، بهبهان، ایران

آسیه سید - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد بهبهان، دانشگاه آزاد اسلامی، بهبهان، ایران

مریم خیرده - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: امواج الکترومغناطیس اطراف ما به بروز اختلالات روانشناختی منجر می‌شوند، اگرچه نقش ورزش و گیاهان دارویی در بهبود سلامت روان نشان داده شده است، ولی اثر تعاملی تمرین هوازی و مکمل سیر بر سیستم عصبی در شرایط امواج مضر الکترومغناطیس ناشناخته است. از این رو هدف مطالعه ی حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرین استقامتی همراه با عصاره سیر بر موش های صحرایی در معرض اشعه الکترومغناطیس ساطع شده از مودم WIFI بود. مواد و روش ها: در این کارآزمایی تجربی ۴۰ سر موش صحرایی نر هشت هفته‌ای با وزن ۱۵۰-۲۰۰g به طور تصادفی به پنج گروه (۱) کنترل (۲)، (Co) کنترل تحت اشعه الکترومغناطیس (۳) (WIFI)، (WIFI)، تمرین هوازی+ (۴) (WIFI (AT+WIFI) عصاره سیر+ (WIFI (AI+WIFI) و (۵) تمرین هوازی+عصاره سیر+ (WIFI (AT+AI+WIFI) تقسیم شدند. گروه‌های ۲-۵ به مدت ۱ ساعت در روز به مدت هشت هفته در معرض اشعه با فرکانس ۴۵/۲ گیگا هرتز که از یک مودم WIFI منتشر می‌شد، قرار گرفتند. گروه‌های ۳ و ۵ تمرین هوازی را هشت هفته، سه جلسه در هفته با سرعت ۱۲-۱۸ m/min انجام دادند و گروه‌های ۴ و ۵ عصاره آبی سیر، روزانه ۸۰۰ mg/kg را در آب آشامیدنی دریافت نمودند. یافته‌ها: تمرین هوازی و مکمل سیر اثر معنی داری بر کاهش افسردگی ($P \leq 0.05$) و اضطراب ($P \leq 0.05$) در موش های صحرایی در معرض اشعه الکترومغناطیس WIFI داشت، ولی تمرین و مکمل سیر دارای اثر تعاملی در کاهش اضطراب و افسردگی موش‌های صحرایی نمی‌باشند ($P \geq 0.05$). بحث و نتیجه گیری: به نظر می‌رسد تمرین هوازی و مصرف عصاره سیر هر کدام به تنهایی دارای اثرات ضد اضطرابی و افسردگی در موش های صحرایی تحت اشعه الکترومغناطیس WIFI می‌باشند.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، سیر، اضطراب، افسردگی، امواج الکترومغناطیس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1312933>

