

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرین ایستگاهی همراه با مصرف گلوتامین بر ترکیب بدنی و برخی از عوامل سیستم ایمنی زنان میانسال

محل انتشار:

اولین همایش ملی ورزش، مشارکت همگانی، سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

زهرا عسکریپورکبیر - کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

محمدرضا رمضان پور - دکتری فیزیولوژی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

خلاصه مقاله:

امروزه با گسترش بیماری های ویروسی، نقش فعالیت بدنی و مکمل های غذایی در تقویت سیستم ایمنی بدن از جمله موضوعات چالش برانگیز می باشد. هدف از این پژوهش مقایسه تاثیر شش هفته تمرین ایستگاهی با و بدون مصرف گلوتامین بر ترکیب بدنی و برخی از عوامل سیستم ایمنی زنان میانسال بود. مواد و روش ها: جامعه آماری این پژوهش شامل زنان میانسال ۴۵ تا ۵۰ سال شهرستان مشهد بود که تعداد ۳۶ نفر بصورت هدفمند انتخاب و بصورت تصادفی به سه گروه ۱۲ نفری تقسیم شدند. گروه اول به مدت شش هفته تمرینات منتخب ایستگاهی را همراه با مصرف مکمل گلوتامین (روزانه یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن)، گروه دوم نیز شش هفته تمرینات منتخب ایستگاهی را همراه با مصرف دارونما و گروه سوم گروه کنترل بود. در ابتدا و انتهای مداخله پژوهشی، درصد چربی، توده عضلانی، $CD4$ ، $CD8$ و نسبت $CD4/CD8$ اندازه گیری و از طریق آزمون آنالیز واریانس یک طرفه آزمون تعقیبی LSD در سطح معناداری $p \leq 0.05$ بررسی و نتایج زیر بدست آمد. یافته ها: شش هفته تمرین ایستگاهی همراه با مصرف مکمل گلوتامین باعث افزایش توده عضلانی، تعداد سلول های $CD4$ ، $CD8$ و نسبت $CD4/CD8$ و کاهش درصد چربی زنان میانسال شده است. نتیجه گیری: زنان میانسال می توانند با استفاده از تمرینات ایستگاهی و مکمل دهی گلوتامین، جهت ارتقاء سطح عملکرد سیستم ایمنی خود گام بردارند.

کلمات کلیدی:

تمرینات ایستگاهی، گلوتامین، ترکیب بدنی، لنفوسیت های $CD4$ و $CD8$

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1347973>

