

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف کوتاه مدت بتاآلانین بر غلظت لاکتات خون مردان جوان ورزشکار

محل انتشار:

فصلنامه ابن سینا، دوره 16، شماره 4 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

محمد اسلام دوست - Islamic Azad University, Tehran-Center Branch, Tehran, Iran

بهزاد بازگیر - Exercise Physiology Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

الیاس کوثری - Exercise Physiology Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

علیرضا رحیمی - Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, Iran

امیر سرشین - Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, Iran

سعید نقیبی - Institute of Physical Education of the Ministry of Science and Research, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: مصرف مکمل های ورزشی صرف نظر از وجود مدارک مستدل علمی در اثر بخش بودن آنها بر عملکرد ورزشی در بین ورزشکاران جوان رواج یافته است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر هفت روز مصرف دوز های مختلف بتاآلانین بر سطوح لاکتات خون پس از فعالیت بیشینه بود. روش بررسی: به همین منظور تعداد ۲۴ نفر مرد دانشجوی داوطلب انتخاب و به طور تصادفی در سه گروه ۸ نفره، (گروه اول: دوز مصرفی روزانه ۲/۳ گرم؛ گروه دوم: دوز مصرفی روزانه ۸/۴ گرم؛ و گروه سوم: دوز مصرفی روزانه ۴/۶ گرم) تقسیم شدند. آزمودنی ها دو نوبت آزمون وینگیته را قبل (پیش آزمون) و دو روز بعد (پس آزمون) از اتمام دوره هفت روزه مکمل گیری بتاآلانین انجام دادند. برای اندازه گیری لاکتات پلاسما ۶ سی سی خون در دو نوبت قبل و شش دقیقه پس از هر نوبت آزمون وینگیته از ورید مدیان گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تی زوجی و آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در سطح $\alpha=0.05$ انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد هفت روز مصرف مکمل بتاآلانین بر مقدار لاکتات خون در هیچکدام از گروه ها تاثیر معناداری ندارد ($p < 0.05$). بحث و نتیجه گیری: بر اساس یافته های پژوهش به نظر می رسد مکمل گیری کوتاه مدت بتاآلانین اثر معنی داری بر میزان لاکتات خون پس از فعالیت های کوتاه مدت شدید ندارد. مطالعات علمی بیشتری با میزان کلی مکمل گیری بالا و همچنین تمرینات با مدت زمان و شدت متفاوت برای روشن شدن اثر این مکمل بر میزان لاکتات خون لازم است انجام گردد.

کلمات کلیدی:

Exercise, Dietary Supplements, beta-Alanine, Athletes, Lactates, ورزش، مکمل غذایی، بتاآلانین، ورزشکار، لاکتات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1431475>



