

عنوان مقاله:

بررسی اثر مصرف مکمل ال آرژنین بر هورمون رشد و عملکرد ورزشی و ترکیب بدنی ورزشکاران

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

مژگان دولتشاهی - فوق لیسانس مدیریت امور فرهنگی

خلاصه مقاله:

ظرفیت و عملکرد ورزشی با افزایش سن کاهش مییابد و بسیاری از افراد تمایل خود را برای شرکت در فعالیتهای ورزشی منظم از دست میدهند، این تغییرات معمولا در نتیجه عدم تطابق فیزیکی با افزایش سن اتفاق می افتد، مکمل های غذایی که باعث افزایش توانایی ورزشی میشوند ممکن است موجب حفظ آمادگی فیزیکی و بهبود سلامتی در افراد ورزشکار شوند. مکمل ال آرژنین یک آمینو اسید است که در بدن ساخته میشود و به عنوان یک مکمل در تقویت سیستم ایمنی، بهبود بیماری و شرایط مختلف به بدن کمک میکند. این مکمل در بدنسازی نقش به سزایی دارد و باعث افزایش جریان خون، تقویت و رشد عضلات در بدنسازی میشود. ال-آرژنین اسید آمینه ای نیمه ضروری است که میتواند بر عملکرد ورزشی تاثیرگذار باشد، بنابراین هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر مصرف مکمل ال-آرژنین بر عملکرد ورزشی، ترکیب بدنی و سطح سدیم و پتاسیم خون در مردان ورزشکار میباشد. مکمل های اسیدهای آمینه از لحاظ تئوری برای افزایش عملکرد ورزشی با چند هدف به کار میروند از جمله افزایش ترشح هورمونهای آنابولیک، بهبود مصرف سوخت در طی ورزش، جلوگیری از اثرات نامطلوب تمرین بیش از حد، و جلوگیری از خستگی ذهنی.

کلمات کلیدی:

مکمل ال آرژنین، هورمون رشد، بازیافت، دو استقامت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1439764>

