

## عنوان مقاله:

بررسی و مقایسه تاثیر مصرف دوز های متفاوت قهوه بر میزان تعادل مایعات، الکترولیت ها و  $VO_{2max}$  مردان فعال

## محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 9، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

## نویسندگان:

هادی اسماعیل زاده نوش آبادی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

لطفعلی بلبلی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

عادل زاهد - گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

آیدین ولی زاده - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

محسن یعقوبی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

سجاد رضانی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی و مقایسه تاثیر مصرف دو دوز متفاوت قهوه بر میزان تعادل مایعات، الکترولیت ها و  $VO_{2max}$  مردان فعال می باشد. روش پژوهش: در مطالعه ای نیمه تجربی، ۵۴ مرد تمرین کرده (میانگین سن  $۳۱/۱ \pm ۸۹/۲$  سال، وزن  $۷۰/۷ \pm ۴۳/۸$  کیلوگرم، قد  $۱۷۴ \pm ۶۵/۵$  سانتی متر و حداکثر اکسیژن مصرفی  $۹۹/۵ \pm ۱۶/۵۲$  میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم در دقیقه) بصورت تصادفی انتخاب شدند و بصورت نمونه های جور شده از نظر  $VO_{2max}$  در سه گروه مساوی ۱۸ نفری قرار گرفتند. برای ۵ روز آزمودنی ها ۳ فنجان قهوه مصرف کردند (مرحله متعادل سازی). در روز ششم و هفتم (مرحله آزمون) آزمودنی های سه گروه به ترتیب صفر، ۳ و ۸ فنجان قهوه در روز (به ترتیب معادل صفر، ۲۵۸ و ۶۸۸ میلی گرم کافئین در روز) مصرف کردند. در مدت این هفت روز، آزمودنی ها هیچ ماده ی کافئین دار دیگری مصرف نکردند. در صبح روز ششم و هشتم، وزن بدن آزمودنی ها اندازه گیری، نمونه خون برای اندازه گیری هماتوکریت، هموگلوبین، سدیم و پتاسیم سرم از آنها گرفته شده و  $VO_{2max}$  آزمودنی ها در سطح کنترل شده مصرف قهوه، بوسیله آزمون تحلیل واریانس چندگانه (MANOVA) و آزمون تعقیبی توکی در سطح معنی داری ( $P \leq 0/05$ ) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: تغییرات درصد حجم پلاسمایی در سطح مصرف صفر (فنجان / روز) نسبت به سطح مصرف ۳ (فنجان/ روز) افزایش معنی داری ( $P = 0/013$ ) نشان داد. میانگین وزن بدن آزمودنی ها در سطح مصرف صفر (فنجان/ روز) نسبت به دو سطح دیگر افزایش معنی داری ( $P = 0/00$ ) نشان داد. غلظت سدیم سرم خون در سطح مصرف ۳ (فنجان/روز) نسبت به دو سطح دیگر افزایش معنی داری ( $P \leq 0/05$ ) نشان داد. نتیجه گیری: مصرف قهوه در دوزهای مختلف موجب کاهش مایعات بدن، افزایش غلظت سدیم سرم خون و احتمالاً افزایش دفع سدیم و کاهش  $VO_{2max}$  افراد فعال می شود.

## کلمات کلیدی:

قهوه، تعادل مایعات، حداکثر اکسیژن مصرفی، ورزش

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1459953>



