

عنوان مقاله:

مکمل ال آرژنین در میزان ترشح هورمون رشد GH

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 5، شماره 4 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

مهدی کریملو - رشته فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلخچی، خوی، ایران

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش بررسی نقش مکمل ال آرژنین در میزان ترشح هورمون رشد است. جامعه ی مورد پژوهش افرادی که در باشگاه های پرورش اندام شهر تهران مشغول ورزش هستند، می باشد و گروه نمونه به صورت تصادفی از ورزشکاران ۲۰ تا ۳۰ سال در باشگاه های زیتون، کشاورز و پاورفیت، انتخاب شدند. در این پژوهش متغیر مستقل ال_آرژنین، ویتامین سی، درشت مغذی ها و انواع ویتامین ها می باشند و متغیر وابسته، پر کردن توده های عضله ای در ورزش های مقاومتی می باشد. روش کار به صورت مطالعه ی موردی، قبل و بعد مصرف ال_آرژنین می باشد. یافته ها نشان داد، دو هدف مهم ورزشکاران به دست آوردن و حفظ کردن توده بدون چربی بدن و بهبود بخشیدن به ترکیب بدنی است. رسیدن به این دو هدف با تاثیر گذاشتن مثبت بر روی بدن از طریق تمرین و مصرف غذا و مکمل مناسب امکان پذیر است. درک عمیق اساس فیزیولوژیک و بیوشیمیایی پراسازی عضله، یک شالوده برای ارزیابی ادعاهای مربوط به مصرف مکمل ها فراهم می کند. پروتئین، ال_آرژنین و کراتین دو مکمل مهم هستند که تاثیر مثبت بر روی این دو مقوله می گذارند. ژنتیک نیز در مقوله ی پراسازی عضلانی موثر می باشد.

کلمات کلیدی:

ال_آرژنین، ویتامین ها و پرکردن توده های عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1503150>

