

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین اینتروال شدید همراه با مصرف مکمل روغن کتان بر HDL , LDL رت های چاق

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات در علوم ورزشی و گیاهان دارویی، دوره 3، شماره 8 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

عبدالمجید امامی - گروه عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میبد، دانشگاه آزاد، میبد، ایران

سمیه قرشی - کارشناسی ارشد گرایش تغذیه ورزشی از واحد دانشگاه آزاد اسلامی یزد، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: امروزه بررسی ها نشان داده است که ترکیب تمرین و مکمل های گیاهی می تواند اثرات سودمندی بر سلامتی داشته باشد. لذا پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر یک دوره تمرین اینتروال شدید همراه با مصرف مکمل روغن کتان بر HDL , LDL سرم رت های چاق انجام شد. روش شناسی: تحقیق حاضر از نوع کاربردی است که به صورت تجربی و آزمایشگاهی صورت گرفت. نمونه آماری شامل ۳۲ سر رت نژاد ویستار با وزن متوسط ۴۰۹ گرم با دوماه سن بود که به صورت تصادفی در قالب چهار گروه هشت تایی تمرین، مکمل، تمرین - مکمل و کنترل قرار گرفتند. گروه های تمرین و تمرین - مکمل ۴ هفته و هر هفته ۶ جلسه تحت تمرین و مصرف مکمل قرار گرفتند. تمرین شامل یک برنامه تمرین اینتروال شدید بر روی تردمیل بود و مصرف مکمل روغن کتان یک ساعت قبل تمرین به میزان ۱۰ میلی گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن به صورت گاوآژ به صورت ناشتا به رت ها خورانده شد. ۲۴ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین و پس از بیهوشی با اتر خونگیری از سینوس پشت حلقه ای صورت گرفت و نمونه ها جهت اندازه گیری شاخص ها به آزمایشگاه منتقل داده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که یک دوره تمرین اینتروال شدید اثر معنی داری بر LDL رت ها دارد و برای شاخص LDL در گروه تمرین - مکمل و مکمل اختلاف معناداری وجود ندارد در حالیکه در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل معنادار است چرا که sig کمتر از ۰۰۵ (sig < ۰۰۵). بحث و نتیجه گیری: نتایج نشان داد که می توان از ورزش اینتروال شدید در کاهش اثرات منفی ناشی از کلسترول LDL استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

تمرین اینتروال شدید , HDL , LDL , مکمل روغن کتان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1610709>

