

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر مکمل گیری عصاره مریم گلی بر التهاب، استرس اکسیداتیو، آسیب و درد عضلانی بدنبال یک وهله فعالیت وامانده ساز اکستریک در زنان غیر ورزشکار

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

## نویسندگان:

زهرا کوهستانی - مدرس دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

محمد علی کهن پور - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه زند شیراز

کریگ دانکن - دانشگاه کاتولیک استرالیا، استراتفیلد، آژانس اطلاعات عملکرد، سیدنی، استرالیا

سارا نعیمی - دانشجوی کارشناسی ارشد گیاه پزشکی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: کوفتگی عضلانی تاخیری یکی از مشکلات افراد در شروع تمرینات ورزشی است و پژوهشگران بدنبال راهکارهای کاهش آن می‌باشند. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر یک دوره مکمل گیری عصاره مریم گلی بر شاخص‌های کوفتگی عضلانی تاخیری بدنبال فعالیت وامانده ساز اکستریک در زنان غیر ورزشکار بود. مواد و روش‌ها: ۲۰ زن غیر ورزشکار ۲۰ تا ۳۰ ساله به طور تصادفی در دو گروه دارونما و مریم گلی قرار گرفتند. در روز پیش آزمون، هر دو گروه در یک فعالیت وامانده ساز اکستریک شرکت کردند. سپس به مدت ۲ هفته، گروه مکمل، عصاره مریم گلی و گروه دارونما، پودر آرد (دوز ۲۰۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم روزانه با کپسول هم‌شکل) دریافت کردند. بعد از دو هفته، هر دو گروه بار دیگر در همان فعالیت بدنی مشابه با پیش آزمون شرکت کردند (پس آزمون). قبل و ۲۴ ساعت بعد از هر دو فعالیت، نمونه خونی اخذ و درد عضلانی اندازه گیری شد. برای هر نمونه خونی نیز سطوح، GPX، LDH، CK، SOD، MDA، TNF- $\alpha$ ، IL- $1\beta$ ، CRP و لاکتات اندازه گیری شد. جهت بررسی تغییرات متغیرها، از آزمون‌های تحلیل واریانس آمیخته با اندازه گیری تکراری و  $t$  مستقل در سطح  $P \leq 0.05$  استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که درد عضلانی و سطوح، MDA، GPX، LDH، CK، TNF- $\alpha$ ، IL- $1\beta$ ، CRP و لاکتات بعد از فعالیت وامانده ساز اکستریک به طور معنادار افزایش یافتند، اما افزایش آنها در گروه مریم‌گلی به طور معنادار کمتر از گروه دارونما بود (به ترتیب،  $P=0.007$ ،  $P=0.002$ ،  $P=0.006$ ،  $P=0.001$ ،  $P=0.009$ ،  $P=0.043$ ،  $P=0.036$ ،  $P=0.005$  و  $P=0.011$ ). بحث و نتیجه گیری: احتمالاً مکمل گیری کوتاه مدت مریم گلی، میزان افزایش کوفتگی عضلانی تاخیری را متعاقب یک وهله فعالیت وامانده ساز اکستریک به واسطه ی فلاونوئیدها و ترکیبات فنلی کاهش می‌دهد.

## کلمات کلیدی:

مریم گلی، کوفتگی عضلانی، فعالیت اکستریک، استرس اکسیداتیو، آسیب عضله

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/I610710>

