

عنوان مقاله:

تأثیر مکمل سازی زعفران بر منتخبی از آنزیم های کبدی، عملکرد کلیوی، آسیب های عضلانی، شاخصهای التهابی، نیمرخ چربی، گلوکز خون ناشتا و قدرت عضلانی در وضعیت استراحت و متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی در مردان بدنساز

محل انتشار:

هفتمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

نویسندگان:

بابک سعیدی - دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

میلاد مقصودی - کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر مکمل سازی زعفران بر منتخبی از آنزیم های کبدی، عملکرد کلیوی، آسیب عضلانی، شاخص التهابی، نیمرخ چربی، گلوکز خون ناشتا و قدرت عضلانی در وضعیت استراحت و متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی در مردان بدنساز بود. روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و دو سوکور بود و ۲۰ مرد بدنساز از میان مردان بدنساز شهرستان سردشت انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (مکمل، $n=10$) و کنترل (دارونما، $n=10$) قرار گرفتند. خون گیری ها در سه مرحله (قبل از مکمل سازی، پس از مکمل سازی و بلافاصله پس از یک جلسه تمرین مقاومتی) صورت گرفت. ویژگی های عمومی آزمودنی ها و درصد چربی بدن اندازه گیری شد. دوره مکمل سازی ۳۰ روز (روزانه ۳۰۰ میلی گرم کلاله سرگل زعفران به صورت پودر در کپسول های ۵۰۰ میلی گرم) بود و گروه دارونما نیز در مدت مشابه هر روز (روزانه ۳۰۰ میلی گرم پودر لاکتوز در کپسول های ۵۰۰ میلی گرم) مصرف نمودند. از یک جلسه تمرین مقاومتی برای به عنوان تک جلسه تمرین استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه گیری مکرر برای مقایسه تغییرات درون گروهی و از آزمون تی مستقل برای تغییرات بین گروهی در سطح معنی داری $p < 0.05$ استفاده شد. یافته ها: مکمل سازی زعفران بر سطوح آنزیم های کبدی (AST، ALT، ALP)، آنزیم های شاخص آسیب عضلانی (کراتینین، کیناز و لاکتات دهیدروژناز)، نیمرخ چربی (TC، TG، HDL، LDL)، شاخص های عملکرد کلیوی (کراتینین و اسید اوریک) و گلوکز خون ناشتا در وضعیت استراحت و متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی و سطوح CRP متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی تأثیر معنی داری ندارد، اما بر سطوح CRP در وضعیت استراحت و قدرت عضلانی (پرس سینه، پرس پا) تأثیر معنی داری دارد. یافته های تحقیق حاضر نشان داد مصرف زعفران به مدت یک ماه (روزانه ۳۰۰ میلی گرم پودر سرگل زعفران) تأثیری بر سطوح آنزیم های کبدی، آنزیم های شاخص آسیب عضلانی، شاخص های عملکرد کلیوی، نیمرخ چربی و گلوکز خون ناشتا در وضعیت استراحت و متعاقب یک جلسه تمرین بدنسازی در مردان بدنساز ندارد، اما سطوح CRP وضعیت استراحت را کاهش و قدرت عضلانی (پرس سینه و پرس پا) را افزایش می دهد. آشکار ساختن جوانب مختلف موضوع مستلزم اجرای تحقیقات بیشتر است.

کلمات کلیدی:

زعفران، تمرین مقاومتی، عملکرد کلیوی، نیمرخ چربی، آسیب عضلانی، گلوکز خون-قدرت عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1672988>

