

عنوان مقاله:

تأثیر مصرف کوتاه مدت یک نوشیدنی ورزشی حاوی تورین، گلوکونولاکتون، کافئین و کربوهیدرات بر عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار

محل انتشار:

نخستین همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

آقای قاسم نیان - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

عباسعلی گائینی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

سیروس چوبینه - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

مهران رامی - پزشک عمومی

خلاصه مقاله:

ورزشکاران عقیده دارند مصرف نوشابه های ورزشی مانند ارگازما، مگابیسک، هیپ، رینوس باتری، بی 01 دارک داگو ردبول به دلیل دارا بودن ترکیبات ارگوژنیک مثل تورین، کافئین، قندها، سدیم، بیکربنات و گلوکونولاکتون می تواند عملکرد آنان را هنگام تمرین یا مسابقه افزایش دهد. بدین منظور هدف از این مطالعه تعیین آثار مصرف کوتاه مدت یک نوشیدنی ورزشی بر عملکرد استقامتی، میزان گلوکز خون، ضربان قلب فعالیتتو شاخص درک فشار بزرگ دانشجویان ورزشکاری باشد. نتیجه گیری: در کل، ترکیبات ارگوژنیک موجود در نوشیدنی ورزشی مورد نظر تأثیر معنی داری در بهبود عملکرد استقامتی نداشت

کلمات کلیدی:

نوشیدنی ورزشی، دانشجویان ورزشکار، عملکرد استقامتی، گلوکز خون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/167707>

