

عنوان مقاله:

اثر مصرف مکمل زنجبیل بر تغییرات لاکتات دهیدروژناز و کوفتگی عضلانی تاخیری دختران دارای اضافه وزن به دنبال فعالیت برون‌گرایی وامانده ساز: یک مطالعه کارآزمایی بالینی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 20، شماره 4 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

حلیمه وحدت پور - M.Sc in Exercise Physiology, Faculty of Physical Education, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran. vahdatpoor.

۱۱۴@gmail.com

سعید شاکریان - Associate Professor, Department of Exercise Physiology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

علی اکبر علی زاده - Assistant Professor, Department of Exercise Physiology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

سیدرضا فاطمی طباطبائی - Associate Professor, Department of Veterinary Physiology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: شیوه زندگی کم تحرک و افزایش وزن، خطر توسعه بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد. این مطالعه به منظور تعیین اثر مصرف مکمل زنجبیل بر تغییرات لاکتات دهیدروژناز (Lactate dehydrogenase: LDH) و کوفتگی عضلانی تاخیری دختران دارای اضافه وزن به دنبال فعالیت برون‌گرایی وامانده ساز انجام شد. روش بررسی: در این کارآزمایی بالینی ۲۲ دانشجوی دختر دارای اضافه وزن در دانشگاه شهید چمران اهواز به طور تصادفی در گروه های کنترل (۱۰ نفر) و مداخله (۱۲ نفر) قرار گرفتند. گروه مداخله روزانه ۲ گرم پودر زنجبیل، هر وعده یک کپسول، حاوی یک گرم پودر زنجبیل، و گروه کنترل (دارونما) روزانه دو کپسول حاوی نشاسته، به مدت دو هفته مصرف نمودند. فعالیت بدنی شامل دو جلسه فعالیت برون‌گرا وامانده ساز (شیب منفی بر روی تردمیل، یک جلسه قبل از مکمل دهی و یک جلسه بعد از دو هفته مکمل دهی) اجرا شد. نمونه های خونی طی ۴ مرحله به منظور سنجش تغییرات LDH اخذ و نیز از پرسشنامه درد (Visual Analogue Scale: VAS) برای سنجش کوفتگی تاخیری در دو دوره قبل و بعد از مصرف مکمل زنجبیل استفاده گردید. یافته ها: تمرین برون‌گرا باعث افزایش میزان LDH و کوفتگی عضلانی تاخیری بعد از فعالیت گردید ($P < 0.05$). مصرف دو هفته مکمل زنجبیل باعث کاهش آماری معنی دار میزان LDH و کوفتگی عضلانی تاخیری گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل گردید ($P < 0.05$). نتیجه گیری: مصرف زنجبیل می تواند بر کاهش آسیب عضلانی و کوفتگی عضلانی تاخیری ناشی از فعالیت برون‌گرا در دختران با اضافه وزن موثر باشد.

کلمات کلیدی:

Exhaustive eccentric exercise, Ginger, Overweight, Lactate dehydrogenase, Delayed muscle soreness

تمرین برون‌گرایی وامانده ساز، زنجبیل، اضافه وزن، لاکتات دهیدروژناز، کوفتگی عضلانی تاخیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1723692>

