

عنوان مقاله:

بررسی تأثیر 8 هفته تمرین ایروبیک بر آهن و ذخایر آهن خون دختران جوان غیر ورزشکار

محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

شهلا دهقان - دانشگاه آزاد اسلامیهف واحد ایذه، باشگاه پژوهگران جوان، ایذه، ایران

فاطمه پویا - فوق لیسانس فیزیولوژی ورزش و دبیر آموزش و پرورش

خلاصه مقاله:

یکی از مهمترین اجزایی که در بیوسنتز هموگلوبین نقش دارد آهن است. جذب آهن بوسیله ی پروتئین هایی مانند فریتین و ترانسفرین کنترل می شود. از آنجا که هموگلوبین نقش مهمی در انتقال اکسیژن دارد، در فعالیتهای بدنی میزان این عوامل در سرم خون دچار تغییرات گوناگون می شود. هدف تحقیق حاضر، تأثیر 8 هفته تمرین ایروبیک بر برخی شاخص های خونی دختران 14-18 سال بود. پژوهش انجام شده از نوع نیمه تجربی بود.

کلمات کلیدی:

آهن سرم، ذخایر آهن، ایروبیک، دختران جوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/182980>

