

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف کوتاه مدت جینسینگ بر میزان حداکثر اکسیژن مصرفی، لاکتات خون و زمان رسیدن به واماندگی در مردان ورزشکار

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش در تغذیه ورزشی، دوره 1، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

الهام زند - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی، قزوین، ایران.

عباس صادقی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی، قزوین، ایران.

سید حامد قیامی تکلیمی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

مریم نظری پور - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی، قزوین، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف: اطلاعات در مورد تاثیر مکمل جینسینگ بر پاسخ های فیزیولوژیکی در فعالیت های درمانده ساز نامشخص است. هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر مصرف کوتاه مدت جینسینگ بر میزان حداکثر اکسیژن مصرفی، لاکتات خون و زمان رسیدن به واماندگی در مردان ورزشکار بود. روش شناسی: در این مطالعه نیمه تجربی که به صورت دو سوکور و کراس اور انجام شد، ۱۰ ورزشکار پسر (سن: 18 ± 24 سال)، با مصرف مکمل و دارونما در مدل تک گروهی شرکت کردند. آزمودنی ها به مدت یک هفته روزانه دو عدد کپسول ۲۵۰ میلی گرمی جینسینگ و مقدار ۶ میلی گرم نشاسته روزانه به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن را به عنوان دارونما مصرف نموده و سپس در تست واماندگی ساز بروس شرکت کردند. اطلاعات مربوط به حداکثر اکسیژن مصرفی، لاکتات خون و زمان رسیدن در آزمایشگاه ثبت شد. آنالیز داده ها با استفاده از آزمون تی زوجی و آزمون آزمون کوواریانس در سطح معناداری ۵٪ انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد که حداکثر اکسیژن مصرفی ($=0.1/p$) و زمان رسیدن به واماندگی ($=0.2/p$) نسبت به گروه دارونما افزایش معنی داری داشت. همچنین لاکتات خون نسبت به گروه دارونما کاهش معنی داری داشت ($=0.3/p$). نتیجه گیری: بهره گیری کوتاه مدت از مکمل جینسینگ احتمالاً به بهبود عملکرد ورزشی و کاهش خستگی بیانجامد. پیشنهاد می شود ورزشکاران برای بالا بردن ظرفیت هوازی روزانه ۵۰۰ میلی گرم مکمل جینسینگ مصرف کنند.

کلمات کلیدی:

جینسینگ، لاکتات، حداکثر اکسیژن مصرفی، واماندگی، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1918377>

