

عنوان مقاله:

اثر یک جلسه تمرین هوازی همراه با مصرف مکمل زعفران بر وضعیت ضد اکسایشی زنان جوان تمرین کرده

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا مرادی - دانش آموخته کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه الزهرا

افسانه شمشکی - دکترای فیزیولوژی، عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه الزهرا

مینو باسامی - دکترای تغذیه ورزشی، عضو هیات علمی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزا

خلاصه مقاله:

هدف: فشار اکسایشی ناشی از فعالیت ورزشی نیاز به ضد اکسایش ها را افزایش می دهد. از این رو استفاده از مکمل های ضد اکسایشی برای کاهش این فشار اکسایشی مفید به نظر می رسد. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر یک جلسه تمرین هوازی همراه با مصرف مکمل زعفران بر وضعیت ضد اکسایشی زنان جوان تمرین کرده انجام گرفت. روش شناسیک برای این منظور 10 نفر از دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی (میانگین \pm انحراف معیار، سن، $1/87 \pm 21$ سال و بعد از مصرف کپسول حاوی زعفران، به مدت 30 دقیقه با شدت 60 درصد [طبق فرمول در متن اصلی] بر روی دوچرخه رکاب زدند. آزمودنی ها مجددا پس از سه روز بی تمرینی آزمون مشابه با جلسه اول را اجرا کردند، اما این بار به جای زعفران از شبه دارو استفاده شد. برای سنجش آنزیم های سوپراکسید دیسموتاز (SOD)، کاتالاز (CAT) و ظرفیت ضد اکسایشی تام (TAC)، در هر جلسه در سه مرحله (ناشتا، پس از مصرف زعفران و پس از انجام آزمون) از آزمودنی ها نمونه خونی اخذ شد. یافته ها: آنالیز آماری داده ها نشان داد که سطوح استراحتی SOD و CAT در جلسه مکمل پس از مصرف زعفران کاهش و پس از انجام فعالیت افزایش داشت. اما این تغییرات نسبت به جلسه کنترل برای SOD در هر دو مرحله و برای CAT در مرحله دوم معنی دار بود. همچنین سطوح استراحتی TAC در طول آزمایش افزایش معنی داری نشان داد. بحث و نتیجه گیری: بر اساس یافته های تحقیق حاضر می توان نتیجه گرفت که احتمالاً مصرف مکمل زعفران قبل از انجام فعالیت ورزشی می تواند محرک مناسبی برای بهبود و افزایش کارایی دستگاه ضد اکسایشی باشد.

کلمات کلیدی:

مکمل زعفران، سوپراکسید دیسموتاز، ظرفیت ضد اکسایشی تام، کاتالاز، تمرین هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194327>

