

عنوان مقاله:

مقایسه اثر مصرف حاد ترکیب AAKG - سیترولین و آب لبو قبل از یک جلسه فعالیت ورزشی شدید بر شاخص های خونی فشار اکسایشی ورزشکاران مرد

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 8، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

روح الله عبدالله پور - کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

محدثه خانی - کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

مهدی رضا قلیزاده - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

اردشیر ظفیری - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

خلاصه مقاله:

مقایسه اثر مصرف حاد ترکیب AAKG - سیترولین و آب لبو قبل از یک جلسه فعالیت ورزشی شدید بر شاخص های فشاراکسایشی خون ورزشکاران مرد بود. حین فعالیت تناوبی شدید جریان خون و مصرف اکسیژن در عضله اسکلتی افزایش می یابد که منجر به تولید بیش از حد گونه های فعال اکسیژن می شود؛ که افزایش گونه های فعال (ROS) اکسیژن نشان داده شده است که باعث کاهش عملکرد ورزشی می شود؛ بنابراین استفاده از برخی مکمل ها از جمله سیترولین، آب لبو، AAKG، با نقش آنتی اکسیدانی و گشاد کنندگی بالقوه خود، می توانند از آسیب اکسایشی بکاهند. از این رو تحقیق حاضر ما با هدف مقایسه اثر مصرف حاد ترکیب سیترولین، آب لبو، AAKG، بر پاسخ شاخص های استرس اکسایشی SOD،MDA،TAC، در ورزشکاران مرد بعد از یک جلسه فعالیت ورزشی شدید درمانده ساز بود. در این تحقیق ما از ۲۸ مرد ورزشکار با میانگین سنی 23 ± 2 ، میانگین وزنی 75 ± 12 استفاده کردیم و افراد به صورت تصادفی در ۵ گروه به ترتیب گروه های (مصرف سیترولین، آب لبو، آرژنین آلفا کتوگلو تارات، گروه ترکیبی، گروه دارونما) تقسیم بندی کردیم و مبنای فعالیت ورزشی شدید درمانده ساز را آزمون بی هوازی رست و آزمون هوازی تست کوپر قرار دادیم. ابتدا آزمون بی هوازی رست و در ادامه آزمون هوازی کوپر انجام شد. برای بررسی و اندازه گیری متغیرهای خونی در شرایط ناشتا قبل از آزمون و بعد از پروتکل تمرینی نمونه گیری خون انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون T زوجی و واریانس یک طرفه استفاده کردیم و سطح معنی داری را $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شد. مشخص شد که مکمل دهی حاد (سیترولین، آب لبو، آرژنین آلفا کتوگلو تارات) و ترکیب این سه مکمل قبل از یک جلسه فعالیت ورزشی حاد بر شاخص های اکسایشی خون ($P=10/0$ برای متغیر SOD) تفاوت معنی داری وجود ندارد، ($P=61/0$ برای متغیر TAC)، تفاوت معنی دار وجود ندارد. ($P=51/0$ برای متغیر MDA) تفاوت معنی دار وجود ندارد.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1974497>

