

عنوان مقاله:

اثر مصرف کوتاه مدت مکمل CLA بر میزان چربی سوزی حین فعالیت ورزشی در زنان چاق

محل انتشار:

مجله سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، دوره 8، شماره 2 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سپیده وکیل محلاتی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

محمد شریعت زاده جنیدی - استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

هادی روحانی - استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل CLA بر میزان چربی سوزی حین فعالیت ورزشی در زنان چاق بود. روش شناسی: آزمودنی های این پژوهش ۱۰ نفر زن چاق (سن 27.4 ± 7.7 سال، شاخص توده بدن 28.4 ± 8.4 کیلوگرم بر مترمربع، وزن 91.1 ± 8.3 کیلوگرم) بودند. آزمودنی ها به مدت ۷ روز مکمل CLA را روزانه به میزان ۵/۱ گرم مصرف کردند. قبل و بعد از دوره مصرف مکمل، یک آزمون ورزشی فزاینده روی نوار گردان به منظور سنجش حداکثر اکسیداسیون چربی (MFO) و شدت فعالیت متناسب با آن (FATmax) اجرا شد. نمونه خونی نیز قبل و بلافاصله پس از آزمون فزاینده جهت سنجش میزان سرمی گلیسرول گرفته شد. آزمون های آماری t وابسته و تحلیل واریانس با اندازه گیری پهنای مکرر جهت مقایسه میانگین متغیرها استفاده شد. یافته ها: تفاوت معنی داری در میانگین $p = 0.006$ (FATmax) و $p = 0.001$ (MFO) بین قبل و بعد از مصرف مکمل CLA وجود نداشت. مصرف مکمل CLA پس از یک وهله انجام فعالیت ورزشی، تاثیر معنی داری بر مقدار گلیسرول پلاسما نداشت. با این حال، اثر تعاملی بین این دو فاکتور معنی دار بود و میزان گلیسرول را افزایش داد. نتیجه گیری: بطور کلی یافته های مطالعه حاضر نشان داد که مصرف CLA، حداقل در کوتاه مدت، سبب بهبود میزان چربی سوزی در زنان چاق نمی شود.

کلمات کلیدی:

واژگان کلیدی: مکمل اسید لینولئیک مزدوج، چاقی، فعالیت ورزشی، حداکثر اکسیداسیون چربی، گلیسرول

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2004587>

