

عنوان مقاله:

تحلیل و بررسی مصرف کافئین بر التهاب و کوفتگی ناشی از ورزش

محل انتشار:

دومین همایش ملی گیاهان دارویی و کشاورزی پایدار (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

شیما داوده - کارشناس مربیگری ورزش، دانشکده فنی دکتر شریعتی تهران

خلاصه مقاله:

نگرانی پزشکان، مربیان ورزشی، فیزیوتراپیست ها و دیگر دست اندرکاران طب ورزشی، به دلیل وجود درد و احتمالا عوامل تهدید کننده ناشی از آن از جمله افت دامنه حرکتی و قدرت و همچنین تجمع مواد زائد و ایجاد ورم و افزایش آنزیم ها بوده و آن ها را علاقه مند به پیشگیری یا به حداقل رساندن اثرات کوفتگی عضلانی تاخیری در کمترین زمان ممکن کرده است. یکی از مبانی بررسی موضوع پژوهش در این زمینه توجه به نقش مد نظر مصرف کافئین بر التهاب و کوفتگی ناشی از ورزش خواهد بود. در این راستا ارائه مباحثی در مورد شناخت آن به دلیل ایجاد یک چارچوب کلی برای تحلیل رابطه کافئین بر التهاب و کوفتگی ناشی از ورزش ارائه شده است. به این منظور مقاله حاضر با استفاده از مطالعات میدانی و بررسی دیدگاه صاحب نظران به تحلیل و بررسی این موضوع پرداخته است. پژوهش حاضر از نوع بنیادی با رویکرد تفهیمی و تفسیری است. نتایج به دست آمده از پژوهش نشان میدهد که کوفتگی ناشی از آزاد شدن مواد شیمیایی و انتشار یون ها، پروتئین ها و مایع خارجی سلولی به درون تارچه های عضلانی و ایجاد عوارض التهابی ایجاد شده از فعالیت های پرفشار، با مصرف کافئین و تاثیرات مثبت آن بر این عوارض کاهش می یابد.

کلمات کلیدی:

التهاب، کافئین، کوفتگی، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/306259>

