

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف هشت هفته مکمل کراتین و گلوتامین به همراه تمرین مقاومتی بر سطح آلبومین موشهای کوچک آزمایشگاهی ماده

محل انتشار:

همایش بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

عباس اسکندری - دانشجوی رشته فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان خوراسگان اصفهان ایران

غلامرضا شریفی - دانشیار دانشکده آزاد اسلامی واحد اصفهان خوراسگان اصفهان ایران

مهرداد مدرسی - دانشیار دانشکده آزاد اسلامی واحد اصفهان خوراسگان اصفهان ایران

خلاصه مقاله:

درسالیهای اخیر ورزشکاران به منظور افزایش توان سرعت افزایش حجم عضلانی جلوگیری از صدمات ورزشی و حفظ عملکرد عضلانی از تمرینات مختلف مقاومتی و مکملهای غذایی استفاده می کنند در همین راستا تحقیق حاضر با هدف مقایسه تاثیر یک دوره 8 هفته ای مصرف مکمل کراتین 2 gr.kg-1.day-1 در هفته اول و 0/48 gr.kg-1.day-1 در هفته های دوم تا هشتم و گلوتامین 1 gr.kg-1.day-1 در هفته های اول تا هشتم به همراه تمرین مقاومتی بر سطح آلبومین های موشهای کوچک آزمایشگاهی ماده انجام شد مطالعه حاضر بصورت تجربی بر روی 80 سر موش آزمایشگاهی کوچک ماده از نوع سوری بالغ 28 ± 5 گرم انجام شد حیوانات بصورت تصادف بیه 8 گروه اصلی تمرین مقاومتی تمرین مقاومتی + کراتین ، تمرین مقاومتی + گلوتامین ، تمرین مقاومتی + کراتین + گلوتامین ، کراتین ، گلوتامین و کنترل تقسیم شدند $N=10$ تمرین مقاومتی 5 روز در هفته شامل بالا رفتن 4 ست 5 بار تکرار با دودقیقه استراحت بین ست ها از نردبان بطول یک متر و شامل 26 پله و حمل کردن 30 درصد از وزن بدن موش به صورت تعلیق از دم در هفته اول و افزایش تا 200 درصد وزن بدن آ » تا هفته پایانی بود نتایج این پژوهش نشان داد تمرین مقاومتی به همراه مصرف مکملهای کراتین و گلوتامین و مصرف مکمل کراتین باعث افزایش سطح آنزیم آلبومین کبد موش میشود

کلمات کلیدی:

آلبومین ، تمرین مقاومتی ، کبد ، کراتین ، گلوتامین ، موش آزمایشگاهی ماده

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/463036>

