

عنوان مقاله:

تأثیر مکمل سازی کوآنزیم Q10 بر کلسترول تام و تری گلیسیرید سرمی مردان غیر فعال متعاقب یک وهله فعالیت ورزشی وامانده ساز

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

توحید خانواری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز

فرامرز سرداری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه

بابک رضایی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

کوآنزیم Q10 یا یوبی کینون یکی از مکملهایی است که احتمال می رود وضعیت پروفایل لیپیدی خون را بهبود دهد. سوالی که مطرح می شود این است که آیا مکمل دهی کوآنزیم Q10 میتواند وضعیت پروفایل لیپیدی را بهبود دهد یا خیر؟ روششناسی: 20 مرد غیرفعال داوطلب (میانگین سنی 23 ± 2 ، درصد چربی گروه مکمل 15.14 ± 1.26 و گروه دارونما 14.87 ± 1.35 و شاخص توده بدنی گروه مکمل 23.2 ± 0.92 و دارونما 23.05 ± 0.5) به طور تصادفی و دوسویه کور در دو گروه 10 نفره مکمل کوآنزیم Q10 (2/5 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) و شبه دارو (2/5 میلی گرم دکستروز به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) تقسیم شدند. همه ی آزمودنیها پس از 14 روز مکمل سازی در قرارداد تمرینی تست بروس شرکت نمودند. خون گیری در چهار مرحله: 1- حالت پایه، 2- پس از مکمل سازی 3- بلافاصله پس از فعالیت ورزشی 4- دو ساعت پس از فعالیت، انجام شد. شاخصهای کراتینکیناز، لاکتات و کورتیزول هر دو گروه طی این چهار مرحله اندازه گیری شد یافته های تحقیق: نتایج حاکی است که مصرف 14 روزه ی مکمل کوآنزیم Q10 در حالت پایه بر میزان کلسترول تام و تری گلیسیرید سرمی تأثیر معنیداری می-گذارد ($P < 0/05$) به علاوه، یک جلسه فعالیت هوازی وامانده ساز باعث کاهش کلسترول تام و تری گلیسیرید سرمی شد ($P < 0/05$) نتیجه گیری بر اساس نتایج مطالعه ی حاضر، مکمل سازی 14 روزه کوآنزیم Q10 ممکن است از افزایش عوامل خطرزای قلبی عروقی در مردان غیر جلوگیری کند.

کلمات کلیدی:

فعالیت هوازی وامانده ساز، Q10، کلسترول تام، تری گلیسیرید سرمی،

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556349>

