

## عنوان مقاله:

تأثیر مصرف مکمل امگا 3 بر سطوح پلاسمایی پروتئین واکنشی C و اینترلوکین-6 متعاقب یک جلسه تمرین تناوبی شدید در مردان جوان فعال

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

مرضیه ناقد جو - دانشیار فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

صادق چراغ بیرجندی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

رضا قراری عارفی - دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

علی یعقوبی - دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر 4 هفته مصرف مکمل امگا 3 بر سطوح پلاسمایی پروتئین واکنشی (C) CRP و اینترلوکین-6 (IL-6) متعاقب یک جلسه تمرین تناوبی شدید در مردان جوان فعال بود. شانزده دانشجوی پسر رشته تربیت بدنی (میانگین سن  $25 \pm 19/3/4$  سال و نمایه توده بدنی  $21/63 \pm 1/75$  کیلوگرم بر متر مربع) به صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت نمودند. نمونه گیری اول متعاقب 12 ساعت ناشتایی انجام شد. سپس آزمودنی های هر 2 گروه، آزمون بی هوازی رست را با 4 تکرار انجام دادند و پس از حدود 2 دقیقه از انجام آزمون، خون گیری مجدد انجام شد. سپس آزمودنی ها به صورت تصادفی در دو گروه کنترل ( $n=8$ ) و مصرف کننده امگا 3 ( $n=8$ ) تقسیم شدند. آزمودنی های گروه مصرف کننده امگا 3 به مدت 4 هفته روزانه 1000 میلی گرم امگا 3 مصرف نمودند. پس از 4 هفته، نمونه گیری خون پیش و پس آزمون و انجام آزمون بی هوازی رست کاملاً مشابه با مرحله اول پروتکل تحقیق انجام شد. داده ها با استفاده از آزمون تی وابسته و مستقل تجزیه و تحلیل شدند. ( $P<0/05$ ) نتایج نشان داد که سطح CRP پلاسما در پاسخ به تمرین تناوبی شدید پس از 4 هفته مصرف مکمل کاهش یافت ( $P=0/009$ ) و سطح IL-6 پلاسما متعاقب انجام تمرین تناوبی شدید تحت تأثیر مصرف مکمل امگا 3 قرار نگرفت. ( $P=0/15$ ) به نظر می رسد ترکیبی از ورزش همراه با مکمل امگا 3 می تواند به کاهش پاسخ های التهابی ناشی از فعالیت ورزشی شدید منجر شود.

## کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، امگا 3، پروتئین واکنشی C، اینترلوکین-6

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556357>

