

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف مکمل ترکیبی کربوهیدرات همراه با BCAAs متعاقب یک فعالیت بدنی وامانده ساز بر پاسخ اسید لاکتیک خون

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

عباس صادقی - عضو هیات علمی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)

زهرا صحتی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات گیلان

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از این پژوهش، مقایسه تاثیر مصرف مکمل کربوهیدرات همراه با BCAAs و بدون آن متعاقب یک فعالیت بدنی وامانده ساز بر پاسخ اسید لاکتیک خون دوره بازیافت بودروش: 23 نفر از دانشجویان پسر ورزش کار با دامنه سنی بین 18 تا 22 سالی که به لحاظ حداکثر میزان اکسیژن مصرفی همسان و از سلامت جسمی و روحی برخوردار و همچنین غیر سیگاری، غیر الکلی و ورزشکار (حداقل 8 ساعت در هفته فعالیت ورزشی داشتند) بودند، به طور غیر تصادفی هدفمند (نمونه در دسترس) و پس از پر کردن فرم رضایت نامه به عنوان آزمودنی های پژوهش انتخاب شدند. آزمودنی های پژوهش به طور تصادفی به سه گروه تجربی 1 (CHO, n=8)، گروه تجربی 2 (BCAAs CHO, n=8) و یک گروه کنترلی (n=8) تقسیم شدند. به آزمودنی ها گروه کنترلی بلافاصله بعد از پایان پروتکل بروس به میزان 5 سی سی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن آب داده شد. اما به آزمودنی های گروه تجربی 1، محلول 8 درصد کربوهیدرات (شامل 70 درصد گلوکز و 30 درصد فروکتوز) به میزان 9 سی سی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و به آزمودنی های گروه تجربی 2، نوشیدنی BCAA که عبارت است از 77 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن به نسبت 20 : 30 : 50 به ترتیب برای لوسین، والین و ایزولوسین در 5 سی سی آب به همراه 6/8 درصد کربوهیدرات (مجموعاً محلول 8 درصد و ایزو کالریک با گروه 1) داده شد. متغیرهای پژوهش (ضربان قلب، لاکتات)، برای هر سه گروه، قبل (بعد از حداقل 10 ساعت گرسنگی شبانه) و پس از آزمون بروس (بلافاصله پس از آزمون، دقیقه 30 و دقیقه 60) اندازه گیری شدند. از روش آماری آنالیز واریانس یک طرفه و کوواریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شد. یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که در متغیر لاکتات در دقیقه 30 دوره ریکاوری بین گروه کنترل و گروه BCAAs به همراه کربوهیدرات و همچنین بین گروه کنترل و کربوهیدرات تفاوت معنی داری بود. همچنین در متغیر لاکتات در دقیقه 60 دوره ریکاوری بین گروه کنترل و گروه BCAAs به همراه کربوهیدرات و گروه کنترل تفاوت معنی داری بود. نتیجه گیری: نتایج پژوهش نشان داد که مصرف مکمل BCAAs به همراه کربوهیدرات باعث کاهش بیشتر لاکتات خون پس از 30 و 60 دقیقه دوره بازیافت، نسبت به مکمل کربوهیدراتی به تنهایی می شود

کلمات کلیدی:

کربوهیدرات، BCAAs، فعالیت بدنی وامانده ساز، دوره بازیافت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556647>

