

عنوان مقاله:

تاثیر مکمل مکمل چای سبز بر سرعت عکس العمل دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

حسن یزدان پناه علمدار لو - کارشناس ارشد فیزیولوژی دانشگاه شهرکرد، ایران

کریم دهقانی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

فاطمه محمودی - کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، ایران

خلاصه مقاله:

نوشیدن چای سبز را عاملی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان می دانند، چرا که میزان آنتی اکسیدان های موجود در آن 100 برابر تاثیرگذارتر از ویتامین C و 25 برابر تاثیرگذار از ویتامین E است. دلیل اصلی ضد پیری بودن چای سبز وجود میزان قابل توجهی آنتی اکسیدان به ویژه آنتی اکسیدان های موثر در حفظ شادابی و جوانی موجود در چای سبز است. آنتی اکسیدان ها یکی از شاخص ترین عوامل برای حفظ سلامتی و شادابی سلول های بدن، با به تعویق انداختن شروع روند پیری سلول ها هستند. باید توجه داشته باشید نوشیدن 3 تا 4 لیوان چای سبز در طول روز می تواند به کاهش وزن شما کمک کند. هدف پژوهش حاضر تاثیر مکمل عرق نسران بر میزان چابکی دانشجویان دختر پیام نور مرکز اوز بود که به همین منظور از بین دانشجویان 26 نفر به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه 13 نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. آزمودنیها در یک پیش آزمون در یک تست دو 4*9 متر شرکت نموده و پس از آن مقداری عرق نستران داده شد و مجدداً تست 4*9 بعمل آمد. برای تشخیص همسانی و طبیعی بودن اطلاعات، از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف و برای بررسی اختلافات درون گروهی از t همبسته و با آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. همچنین از آزمون t مستقل برای بررسی اختلاف بین گروهی استفاده گردد. نتایج این پژوهش داد مصرف مکمل چای سبز تاثیری بر چابکی دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور ندارد.

کلمات کلیدی:

چای سبز، سرعت عکس العمل، دودی 4*9

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583557>

