

## عنوان مقاله:

تاثیر مکمل های ال کارنتین، کراتین، گلوتامین و اسیدلینولیک مزدوج بر روی عملکرد ورزشی و چرخه قاعدگی زنان ورزشکار

## محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

نعیمه روحانی مطلق - دانشجو کارشناسی دانشکده فنی حرفه ای دختران دکتر شریعتی تهران

مهشید عقیلی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی گرایش قلب و عروق و تنفس دانشگاه خوارزمی تهران

## خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر مکمل دهی حاد ال کارنتین در دو فاز فولیکولار و لوتیال چرخه قاعدگی زنان فعال روی پاسخ های متابولیکی و عملکردی آن پس از فعالیت بیشینه وامانده ساز و مصرف ال کارنتین بر سوخت و ساز چربی و کربوهیدرات بعد از فعالیت مقاومتی است. کراتین یک پروتیین غیر ضروری است که از آرژنین، گلیسین و متیونین گرفته می شود تاثیر مصرف مکمل کراتین مونوهیدرات بر عملکرد، توان، کار عضلانی و پاسخ قدرت و استقامت به تمرین های مقاومتی با فواصل استراحتی ثابت و کم شونده بینست ها با استفاده از بارگیری دوز پایین کراتین مونوهیدرات در زنان تمرین کرده، بررسی شده و همچنین گلوتامین نقش کلیدی در محافظت از سلول به دنبال استرس بر عهده دارد که این امر همراه با افزایش HSP72 می باشد. به نظر می رسد این امر به سوخت و ساز گلوتامین و ارتباط آن با مقادیر کورتیزول و روند گلوکونیوزنز وابسته می باشد، و این مطالعه به منظور تاثیر مثبت CLA به روی متابولیسم استخوان ها در زنان ورزشکار پایه سالم بررسی شد

## کلمات کلیدی:

ال کارنتین، کراتین، گلوتامین، اسید لینولیک مزدوج، زنان ورزشکار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/587074>

