

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف مکمل آب زرشک بر التهاب ناشی از فعالیت شدید هوازی در دختران جوان فعال

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

بابک هوشمند مقدم - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

سجاد مهدیان - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، پردیس بین المللی الیز دانشگاه تهران، تهران، ایران

مژگان اسکندری - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

خلاصه مقاله:

فعالیت ورزشی شدید می تواند موجب آسیب های ناشی از استرس اکسایشی و التهاب و در نتیجه کاهش عملکرد ورزشی شود. هدف از انجام مطالعه حاضر تعیین تاثیر مصرف دو هفته مکمل آب زرشک بر التهاب ناشی از فعالیت شدید هوازی در دختران جوان فعال بود. در قالب یک طرح نیمه تجربی، 02 زن جوان که واجد معیار های ورود به مطالعه بودند به شکل تصادفی در دو گروه 10 نفری مکمل آب زرشک تجربی و دارونما کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی روزانه ml 250 آب زرشک طبیعی و گروه کنترل روزانه ml 250 دارونما به مدت دو هفته دریافت کردند. بعد از دو هفته افراد هر دو گروه در یک جلسه فعالیت شدید هوازی شرکت کردند. میزان پروستاگلاندین E2 و PGE2 سرمی قبل و بعد از مکمل یاری و بلافاصله پس از آزمون تا مرز واماندگی آزمون بروس اندازه گیری شد. نتایج حاصل از اندازه گیری تکراری نشان داد، میزان PGE2 سرمی در حالت استراحتی و پس از فعالیت شدید ورزشی در گروه تجربی کاهش یافت و اختلاف معنی داری بین گروه تجربی و کنترل وجود دارد $p < 0/05$ به طور کلی می توان گفت مصرف مکمل آب زرشک می تواند برای کمک به بهبود عملکرد ورزشی از طریق کاهش آثار التهابی PGE2 در فعالیت ورزشی شدید موثر باشد.

کلمات کلیدی:

مکمل آب زرشک، پروستاگلاندین E2، فعالیت ورزشی شدید

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/654102>

