

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف مکمل آب انار بر ظرفیت ضد اکسایشی تام و پراکسیداسیون لیپیدی زنان بعد از یک جلسه فعالیت مقاومتی

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

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

سمانه برزیده - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

سیروس چوبینه - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

امروزه توجه محققان برای جلوگیری از تولید رادیکال های آزاد، بر مصرف آنتی اکسیدان های گیاهی به ویژه پلی فنول ها معطوف شده است. از این رو هدف از پژوهش حاضر تاثیر مصرف مکمل آب انار بر ظرفیت ضد اکسایشی تام TAC و مالون دی آلدهید MDA زنان جوان پس از یک جلسه فعالیت مقاومتی شدید بوده است. در قالب یک طرح نیمه تجربی 20 زن جوان که واجد معیار های ورود به مطالعه بودند به طور تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. گروه اول روزانه 250 ml آب انار طبیعی و گروه دوم روزانه 250 ml دارونما به مدت دو هفته دریافت کردند. بعد از دو هفته افراد هر دو گروه در یک جلسه فعالیت مقاومتی شدید شرکت کردند. نمونه های خون در شروع و پایان مطالعه پس از حداقل 12 ساعت ناشتا بودن گرفته شد TAC و MDA به ترتیب با روش FRAP و TBARS اندازه گیری شدند. همچنین برای استخراج نتایج از آزمون تی تست مستقل در سطح $p < 0/05$ استفاده گردید. نتایج نشان داد در گروه مصرف مکمل آب انار TAC پس از تمرین مقاومتی شدید افزایش معنی داری داشت $p = 0/038$. اما در گروه شبه دارو این تغییرات معنا دار نبود. همچنین شاخص MDA در گروه مصرف مکمل آب انار پس از تمرین مقاومتی شدید کاهش معنی داری را نشان داد $p = 0/016$ که در گروه شبه دارو این تغییرات معنا دار نبود. به طور کلی میتوان گفت مصرف دو هفته مکمل آب انار قبل از فعالیت مقاومتی شدید می تواند باعث افزایش ظرفیت ضد اکسایشی تام و کاهش پراکسیداسیون لیپیدی در زنان جوان شود

کلمات کلیدی:

مالون دی آلدهید، ظرفیت ضد اکسایشی تام، مکمل آب انار، تمرین مقاومتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/654103>

