

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف مکمل لیکوپن (عصاره گوجه فرنگی) بر ظرفیت ضد اکسایشی تام و پراکسیداسیون لیپیدی مردان چاق متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی شدید

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

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

محمد رضا سلمان زاده - کارشناس فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

ناصر کمالی فر - کارشناس فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

بهروز حکیمی - کارشناس فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به منظور تاثیر مصرف مکمل لیکوپن عصاره گوجه فرنگی بر شاخص های MDA و TAC در مردان چاق متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش 20 مرد چاق $bmi > 30$ به طور تصادفی در یکی از دو گروه شبه دارو 10 نفر و مکمل 10 نفر قرار گرفتند. گروه مکمل به مدت دو هفته روزانه 2 عدد قرص 200 میلی گرمی لیکوپن و گروه شبه دارو نیز به همین مقدار پلاسیبو مصرف نمودند. سپس افراد دو گروه در یک جلسه فعالیت مقاومتی شرکت کرده و نمونه های خون وریدی آنها در سه مرحله: قبل از مصرف مکمل 2 هفته قبل از فعالیت قبل و 24 ساعت بعد از فعالیت مقاومتی جمع آوری شد. نتایج نشان داد غلظت بیومارکر های MDA و TAC در گروه دریافت کننده مکمل به ترتیب افزایش و کاهش معنی داری نسبت به گروه شبه دارو در طول زمان داشت $p < 0/05$ پژوهش حاضر نشان داد مصرف مکمل لیکوپن می تواند باعث افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی تام پلازما و کاهش پراکسیداسیون لیپیدی در مردان چاق متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی شود

کلمات کلیدی:

مالون دی آلدهید، ظرفیت ضد اکسایشی تام، مکمل لیکوپن، تمرین مقاومتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/654104>

