

عنوان مقاله:

تاثیر مکمل سازی کوتاه مدت عصاره علف چشمه بر آسیب DNA پس از فعالیت ورزشی وامانده ساز در زنان غیر ورزشکار

محل انتشار:

اولین همایش ملی مطالعات کاربردی در علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسندگان:

حمداله هادی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم انتظامی امین

جبار بشیری - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

فخرالسادات ریاضی - دانش آموخته کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه

خلاصه مقاله:

مطالعات مختلف نشان داده اند که فعالیت ورزشی متوسط تا شدید دارای مزایای مختلفی می باشد، با این وجود این نوع فعالیت، تولید گونه های فعال را نیز افزایش می دهد. (Casanova et al., 2012). بنیانهای آزاد می توانند موجب آسیب بخش های مختلف DNA سلولی نیز بشوند؛ (Higashida, Kim, & Highuchi, Enagelos & Gerasimos, 2013). (2011). همواره درصدد آن بوده اند که به شیوه های مختلف، از بروز فشار اکسایشی و آسیب DNA، (بخصوص پس از فعالیت ورزشی) جلوگیری کرده و یا دست کم آن را به پایین ترین حد ممکن برسانند. یکی از شیوه های مقابله با اثرات نامطلوب فشار اکسایشی ناشی از فعالیت های ورزشی سنگین و شدید، استفاده از مکمل سازی های کوتاه مدت و بلند مدت مواد ضد اکسایشی طبیعی و خوراکی است. به عنوان مثال در این راستا می توان به اثرات مفید گیاه علف چشمه به عنوان یک ضد اکسایشی خوراکی اشاره داشت. تنها مطالعه ای که به بررسی تاثیر مکمل سازی کوتاه و بلند مدت علف چشمه بر آسیب DNA و پراکسیداسیون لیپید سلول تک هسته ای محیطی ناشی از فعالیت ورزشی پرداخته است، اثرات آنتی اکسیدانی بالقوه علف چشمه را بر آسیب DNA و پراکسیداسیون لیپید ناشی از فعالیت ورزشی گزارش کرده است. (Mark, Ciara, & George, 2012). از آنجایی که در داخل کشور تاکنون اثرات مکمل سازی علف چشمه و فعالیت های ورزشی به طور توأمان مورد مطالعه قرار نگرفته است و مطالعات اندکی که در خارج از کشور وجود دارد، هنوز این سوال مطرح است که آیا واقعا مکمل سازی کوتاه مدت عصاره علف چشمه می تواند با کاهش تخریب DNA، از بروز آسیب های سلولی و اکسایشی ناشی از انجام فعالیت های ورزشی هوازی نسبتا شدید بکاهد.

کلمات کلیدی:

مکمل سازی کوتاه مدت علف چشمه، آسیب DNA، فعالیت ورزشی وامانده ساز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/708561>

