

عنوان مقاله:

بررسی اثر آب گوجه فرنگی پس از یک جلسه فعالیت درمانده ساز بر آنزیم های کبدی ورزشکاران

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

امید محمد دوست - هیات علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

میتر مددی جابری - دانشجوی کارشناس ارشد علوم ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

سهیلا مقدم افتخاری - دانشجوی کارشناس ارشد علوم ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

خلاصه مقاله:

هزینه و هدف: هدف از این پژوهش بررسی تاثیر آب گوجه فرنگی بر آنزیم های کبدی (ALT ، ALP ، AST) پس از یک وهله فعالیت درمانده ساز در ورزشکار مرد است. روش: تعداد 20 نفر پسر ورزشکار با دامنه سنی 25 - 19 سال انتخاب و به طور تصادفی به 2 گروه مکمل (10 نفر) و گروه دارونما (10 نفر) تقسیم شده گروه مکمل روزانه 330 میلی لیتر آب گوجه فرنگی را به مدت 7 روز دریافت کردند. بعد از 7 روز مکمل گیری آزمودنی ها با شدت 70 % حداکثر اکسیژن مصرفی روی تردمیل با شیب 10 % به مدت 45 دقیقه دویدند. 5 میلی لیتر خون قبل از دریافت مکمل، 7 روز پس از دریافت مکمل، بلافاصله و 60 دقیقه پس از فعالیت جهت ارزیابی مقادیر آنزیم های کبدی (ALT ، ALP ، AST) جمع آوری گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها ابتدا از آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن داده ها و سپس برای تفسیر شاخص ها در پاسخ به مقادیر قبل از تمرین (درون گروهی) از آزمون t مستقل و برای مقایسه تغییرات بین گروهی داده ها از Repeated Measures در سطح معناداری $p \geq 0 / 05$ و از نرم افزار Spss16 استفاده گردید. یافته ها : نتایج نشان داد با توجه به آزمون آماری Repeated Measures مقادیر آنزیم های کبدی (، ALT ، ALP) در مقایسه بین مراحل مختلف آزمون اختلاف معناداری دارد ($p = 0 / 000$). نتیجه گیری : به نظر می رسد مصرف آب گوجه فرنگی به همراه تمرینات ورزشی توانسته نقش حفاظتی خود را به اثبات برساند. از این رو در صورت استفاده صحیح، می توان بعنوان آنتی اکسیدان و مکمل غذایی در برنامه غذایی ورزشکاران گنجانده شده و موجب بهبود عملکرد گردد.

کلمات کلیدی:

آب گوجه فرنگی، آنزیم های کبدی (ALT، ALP، AST) فعالیت درمانده ساز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774518>

