

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف کوتاه مدت عصاره زنجبیل بر کوفتگی عضلانی تاخیری پس از یک جلسه تمرین در دختران

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 4، شماره 13 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

فرهاد دریانوش - استادیار دانشگاه شیراز

خدیجه حسین زاده - کارشناس ارشد دانشگاه شیراز

مسعود حقیقی - استادیار فارمکولوژی مرکز تحقیقات ماهیان سردآبی

خلاصه مقاله:

کوفتگی عضلانی تاخیری، اغلب پس از تمرینات ناآشنا رخ میدهد و موجب دور شدن ورزشکار یا فرد مبتدی از ورزش میشود. دستیابی به روشی آسان و بیضرر برای پیشگیری از این عارضه یا درمان آن، از دغدغه های مربیان و ورزشکاران است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر مصرف کوتاهمدت عصاره زنجبیل بر کوفتگی عضلانی تاخیری پس از تمرینات برونگرا در دختران دانشجوی غیرورزشکار بود. به این منظور، 45 دانشجوی دختر غیرورزشکار با میانگین سن 22/02 ± 2/48 سال، میانگین قد 159/3-157/3 سانتیمتر، میانگین وزن 57/14-8 کیلوگرم و میانگین شاخص توده بدن 22/55-22/99 (BMI) کیلوگرم بر مترمربع از میان داوطلبان به عنوان نمونه انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه، شامل گروه تجربی اول (مصرف زنجبیل، یک ساعت پیش از آغاز تمرین)، گروه تجربی دوم (مصرف زنجبیل بیدرنج پس از پایان تمرین) و گروه کنترل (دارونما) تقسیم شدند. پروتکل تمرین به شکل 20 دقیقه پله زدن با شدت 15 گام در دقیقه در چهار مرحله پنج دقیقه‌ای و یک دقیقه استراحت بعد از هر مرحله در نظر گرفته شد. نمونه های خونی، به منظور سنجش مقادیر اینترلوکین-6 (IL-6) و کراتین کیناز (CK) در زمانهای پیش از آغاز آزمون و 1، 24 و 48 ساعت پس از پایان آزمون اندازه گیری شد. علاوه بر نمونه خونی، شدت احساس درد عضلانی نیز در زمان های یادشده اندازه گیری شد. نتایج نشان داد در تغییرات IL-6 بین سه گروه دارونما، گروه تجربی اول و دوم تفاوت معنی داری وجود دارد. (P=0/04) همچنین مشخص شد تفاوت معنی داری در تغییرات CK در بین سه گروه وجود دارد (P=0/01) و این تفاوت تنها بین گروه کنترل با گروههای دیگر معنیدار بود. (P=0/032) از طرف دیگر مصرف زنجبیل، قبل و بعد از تمرین، هیچ تاثیر معنیداری بر احساس درد در عضلات نداشت. (P=0/12) با توجه به یافته های این پژوهش شاید بتوان گفت به منظور جلوگیری از افزایش سطوح IL-6 و CK، مصرف زنجبیل قبل از اجرای فعالیت ورزشی (پیشگیری) نسبت به مصرف آن پس از فعالیت ورزشی (درمان) سودمند است.

کلمات کلیدی:

کوفتگی عضلانی تاخیری، تمرین برون گرا، زنجبیل، اینترلوکین شش، کراتین کیناز، درد عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/795986>

