

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل کراتین بر نشانگرهای آسیب قلبی عروقی پس از یک نوبت فعالیت ورزشی درمانده ساز در ورزشکاران نخبه کاراته

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 6، شماره 22 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

سعید نقیبی - استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

خلاصه مقاله:

پژوهشگر در این پژوهش به بررسی تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل کراتین بر نشانگرهای آسیب قلبی عروقی پس از یک نوبت فعالیت ورزشی درمانده ساز در ورزشکاران نخبه کاراته پرداخت. بدین منظور 7 ورزشکار کاراته کا (میانگین سن $21.4 \pm 2/6$ سال، میانگین وزن $70/7 \pm 8/8$ کیلوگرم، میانگین قد $179 \pm 7/4$ سانتی متر) پس از احراز شرایط به صورت داوطلب در پژوهش شرکت کردند. پژوهش به صورت دوسوکور انجام شد. آزمودنیها در آزمون فزاینده بر روی نوار گردان شرکت کردند. قبل، بعد و 30 دقیقه پس از آزمون نمونه خون از آزمودنیها گرفته شد. آزمودنیها به مدت 5 روز و هر روز 20 گرم کراتین یا دارونما در 4 مرحله دریافت و قبل و بعد از آن در آزمون فزاینده شرکت کردند. بین دو مرحله مصرف کراتین یا دارونما 10 روز فاصله برای پاکسازی در نظر گرفته شد. نتایج پژوهش نشان داد مصرف کوتاه مدت مکمل کراتین بر نشانگرهای آسیب قلبی اثرات مطلوبی دارد؛ اما در نشانگرهای آسیب عروقی تغییری مشاهده نشد. بنابراین مصرف کوتاه مدت مکمل کراتین احتمالاً دارای نقش محافظتی در برابر آسیب قلبی است.

کلمات کلیدی:

مصرف کوتاه مدت مکمل کراتین، نشانگرهای آسیب قلبی عروقی، فعالیت ورزشی درمانده ساز، ورزشکار نخبه کاراته

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796069>

