

## عنوان مقاله:

تاثیر مصرف کوتاه مدت سیر بر فازهای ایزوکپنیک بافری و هیپوکپنیک پرتھویه ای در مردان ورزشکار

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 6، شماره 24 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

مهدی عالی زاده - کارشناس ارشد دانشگاه محقق اردبیلی

معرفت سیاه کوهیان - استاد دانشگاه محقق اردبیلی

## خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش تعیین تاثیر مصرف کوتاه مدت سیر بر فازهای ایزوکپنیک بافری و هیپوکپنیک پرتھویه ای در مردان ورزشکار بود. سی مرد ورزشکار سالم (با میانگین سنی  $05/20 \pm 87/0$  سال، قد  $67/178 \pm 76/4$  سانتیمتر و وزن  $55/71 \pm 9/8$  کیلوگرم) به دو گروه همگن مکمل و دارونما تقسیم شدند. گروه مکمل هر روز 1000 میلیگرم مکمل سیر و گروه دارونما هر روز 1000 میلیگرم نشاسته به مدت یک هفته مصرف کردند. همه آزمودنیها قبل و پس از مکملسازی سیر در پروتکل درمانده ساز وابسته به فرد شرکت کردند. V-Slope برای برآورد فازهای ایزوکپنیک بافری و هیپوکپنیک پرتھویه ای توسط دستگاه تجزیه تحلیل گازهای تنفسی اندازه گیری شد. مساحت سطح زیر منحنی با استفاده از عملیات انتگرالگیری برآورد شد. برای مقایسه نتایج پس آزمون همراه با کنترل نتایج پیش آزمون به عنوان کوواریانس، از آزمون آماری آنکوا استفاده شد. نتایج نشان داد با مصرف هفت روزه مکمل قرص سیر، حجم اکسیژن مصرفی و دیاکسیدکربن تولیدی در آستانه هوازی، آستانه بی هوازی و بیشینه در گروه مکمل افزایش داشت؛ اما سطح زیر منحنی در فازهای ایزوکپنیک بافری و هیپوکپنیک پرتھویه ای هیچگونه تفاوت معناداری را در دو گروه مکمل و دارونما نشان نداد. بر اساس یافتههای این پژوهش میتوان چنین ذکر کرد که سیر تاثیر مثبتی بر شاخصهای تنفسی گذاشته است و باعث به تاخیر افتادن خستگی میشود؛ اما احتمالاً به خاطر شیفیت یکسان آستانه هوازی و بیهوازی به سمت راست، هیچگونه افزایش معناداری در سطح زیر منحنی فازهای ایزوکپنیک بافری و هیپوکپنیک پرتھویه ای پدیدار نمیشود که انجام پژوهش های آتی را اجتناب ناپذیر مینماید.

## کلمات کلیدی:

مکمل سیر، مزاج، ایزوکپنیک بافری، هیپوکپنیک پرتھویه ای

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796094>

