

## عنوان مقاله:

تاثیر مصرف محلول ساکارز 5 درصد در طول یک فعالیت استقامتی بر میزان قند خون و حداکثر سرعت متعاقب آن

## محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 3، شماره 6 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

حسن فرهادی - هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش

معرفت سیاه کوهیان - دانشیار دانشگاه محقق اردبیلی

لطفعلی بلیلی - استادیار دانشگاه محقق اردبیلی

حمداله هادی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم انتظامی

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: در سال های اخیر مصرف مواد قندی در فعالیت های استقامتی رواج بیشتری پیدا کرده است. هدف از انجام این تحقیق تاثیر مصرف ساکارز 5 درصد در طول یک فعالیت استقامتی 90 دقیقه ای، بر میزان گلوکز خون و حداکثر سرعت دویدن متعاقب آن بود. روش شناسی: 30 نفر دانشجویان تربیت بدنی با سن: 1 / 63 + 21 / 28 سال، قد: 6 / 6 + 175 / 62 سانتی متر، وزن: 12 / 28 / 32 کیلو گرم آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل دادند. آزمودنی ها با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت مساوی و تصادفی جایگزین شدند. در مرحله پیش آزمون گلوکز خون و رکورد دوی 200 متر سرعت آزمودنی ها، پیش از شروع دوی استقامتی 90 دقیقه ای اندازه گیری شد و در خلال دوی استقامتی آزمودنی های گروه آزمایش، هر 15 دقیقه محلول ساکارز 5 درصد و گروه کنترل دارونما مصرف کردند و پس آزمون گلوکز خون و رکورد دوی 200 متر سرعت آزمودنی ها بلافاصله پس از پایان دوی استقامتی اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون همبسته و مستقل در سطح معنی داری  $P < 0.05$  استفاده شد. یافته ها: در میانگین رکورد دوی سرعت 200 متر مرحله پس آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش معنی داری وجود داشت. همچنین افزایش معنی داری در میانگین گلوکز خون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس آزمون وجود داشت ( $P < 0.05$ ). بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق مصرف محلول ساکارز 5 درصد به منظور جلوگیری از کاهش قند خون و عملکرد سرعت در طول فعالیت استقامتی توصیه می شود.

## کلمات کلیدی:

فعالیت استقامتی، مصرف کربوهیدرات، عملکرد سرعت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796310>

