

عنوان مقاله:

تاثیر مکمل سازی کوتاه مدت سیر بر مارکر آسیب لیپیدی مالون دی آلدییدپس از فعالیت ورزشی وامانده ساز

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 4، شماره 8 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

حسن فرهادی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر

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

معرفت سیاهکوهیان - دانشیار دانشگاه محقق اردبیلی

همایون دولتخواه - هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: امروزه استفاده از مکمل های گیاهی جهت جلوگیری از تولید رادیکال های آزاد بیشتر رواج شده است. هدف از مطالعه حاضر، تاثیر مکمل سازی کوتاه مدت سیر بر آسیب لیپیدی پس از فعالیت ورزشی وامانده ساز در مردان غیر ورزشکار بود. روش شناسی: 20 مرد غیر ورزشکار با میانگین و انحراف استاندارد سنی: 1/35-21/05 سال، وزن: 7/30-67/15 کیلوگرم، قد: 179/20-6/92 سانتی متر و شاخص توده بدنی 22/02-2/95 کیلوگرم بر متر مربع در قالب یک طرح نیمه تجربی- دوسویه کور، به صورت تصادفی در دو گروه دریافت کننده قرص سیر و شبه دارو (قرص سیر 500 میلی گرمی یا دکستروز به مدت 14 روز) قرار گرفتند. همه ی آزمودنی ها پس از مکمل دهی، آزمون وامانده ساز بروس را انجام دادند. نمونه های خونی طی سه مرحله (قبل و بعد از مکمل دهی و پس از فعالیت ورزشی) جهت اندازه گیری میزان پلاسمایی مالون دی آلدیید گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل آماری از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی و آزمون تی مستقل در سطح معنی داری 0/05 استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که اثر مراحل اندازه گیری در گروه سیر ($p = 0/175$ و $F = 1/923$ معنی دار نبود، اما در گروه کنترل ($p = 0/001$ و $F = 60/321$ تفاوت معنی داری مشاهده شد که نتایج آزمون تعقیبی نشان دهنده تفاوت معنی دار بین مرحله 2 و 3 (قبل و بعد از فعالیت ورزشی وامانده ساز) در گروه کنترل می باشد. بنابراین مکمل سازی کوتاه مدت سیر بر شاخص پلاسمایی مالون دی آلدیید در حالت پایه هیچ گونه تاثیری نگذاشت. ولی این مکمل سازی توانست از افزایش مالون دی آلدیید پس از انجام فعالیت ورزشی وامانده ساز بکاهد. بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق می توان از مکمل سازی سیر برای کاهش آسیب های اکسایشی ناشی از فعالیت های ورزشی شدید استفاده کرد. با این وجود با توجه به مطالعات اندک صورت گرفته در این زمینه، نیاز به تحقیقات بیشتری می باشد.

کلمات کلیدی:

مکمل سازی کوتاه مدت سیر، آسیب لیپید، فعالیت ورزشی وامانده ساز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796331>

