

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل هیدروکسی متیل بوتیرات بر کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز متعاقب یک وهله فعالیت مقاومتی برونگرا در ورزشکاران جوان

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 5، شماره 9 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مجید کاشف - دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران

یوسف عبدالله پور - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه ارومیه

یحیی محمدنژادپناه کندی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش و مربی آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: مکمل هیدروکسی متیل بوتیرات، با کاهش تجزیه پروتیین سلول و فراهم آوردن پیش سازهای سنتز کلاسترول غشای سلول، موجب حفظ و بهبود توده عضلانی می شود، اما نتایج مطالعات در خصوص اثر آن متعاقب فعالیت های بدنی متناقض است. هدف کلی این تحقیق بررسی تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل HMB بر CK و LDH متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی برونگرا در ورزشکاران پسر جوان بود. روش شناسی: از بین فوتسالیست های پسر جوان 24 نفر (با میانگین سن $22/7 \pm 1/79$ سال، قد $176/3 \pm 7/05$ سانتی متر، وزن $75/8 \pm 10/06$ کیلوگرم، شاخص توده بدن $24/3 \pm 2/59$ کیلوگرم بر متر مربع و درصد چربی $16/1 \pm 1/73$ درصد) به صورت نمونه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه 12 نفری مکمل و دارونما تقسیم شدند. آزمودنیها مکمل یا دارونما را روزانه به میزان 3 گرم به صورت قرص های 3 گرمی به مدت 6 روز قبل از یک جلسه تمرین مقاومتی برونگرا مصرف کردند. نمونه های خونی در 4 نوبت (قبل از شروع مصرف مکمل، قبل از پروتکل تمرینی، بلافاصله بعد از پروتکل تمرینی، 24 ساعت بعد از پروتکل تمرینی)، به منظور اندازه گیری CK و LDH گرفته شد. از آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری های مکرر برای بررسی تفاوت بین زمان های مختلف نمونه گیری، و آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد یافته ها: نتایج نشان داد که مکمل HMB باعث کاهش معنی دار دو مارکر آسیب عضلانی (CK) و (LDH) بعد از تمرین مقاومتی، در گروه مکمل شده است، ولی تفاوت معنی داری بین گروه مکمل و دارونما مشاهده نشد. بحث و نتیجه گیری: مکمل HMB می تواند باعث کاهش مارکرهای آسیب عضلانی شود اما نمی توان از این مکمل به عنوان عاملی مستقل برای کاهش مارکر های آسیب عضلانی متعاقب فعالیت های شدید بدنی استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

بتا هیدروکسی متیل بوتیرات، لاکتات دهیدروژناز، کراتین کیناز، تمرین مقاومتی برونگرا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796339>

