

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف شیر بر وضعیت رهایدراسیونی و عملکرد استقامتی بعد از دهایدراسیون ناشی از فعالیت تناوبی در گرما در مردان جوان سالم

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سعید رمضانی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش گروه تربیت بدنی علوم ورزشی دانشگاه تهران تهران ایران

فاطمه شب خیز - دانشیار فیزیولوژی ورزش گروه تربیت بدنی علوم ورزشی دانشگاه تهران تهران ایران

زینب فیروزه - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش گروه تربیت بدنی علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری سبزوار ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: رهایدراسیون مناسب برای ورزشکاران زیادی به ویژه شرکت کنندگان در جلسات متعدد روزانه و ورزش های با طبقه بندی وزنی، مهم است. این مطالعه به منظور تعیین اثر مصرف شیر و نوشیدنی ورزشی بر رهایدراسیون و بهبود عملکرد استقامتی به دنبال اجرای فعالیت تناوبی در گرما، در مردان جوان سالم انجام شد. روش کار: در این مطالعه شبه تجربی 10 مرد جوان سالم ($24 \pm 93/2$ سال) پروتکل آزمایشگاهی را در سه نوبت جداگانه با فاصله یک هفته و با مصرف نوشیدنی شامل آب، شیر و نوشابه ورزشی اجرا کردند. نوشیدنی ها، در چهار نوبت، یک ساعت بعد از ورزش دهایدراته کننده مصرف گردید. فعالیت تناوبی روی چرخ کارسنج برای دستیابی به کاهش وزن $8/1$ درصد توده بدنی انجام شد. مقدار مصرف هر نوشیدنی، 150 درصد کاهش وزن طی دهایدراسیون بود. نمونه های ادرار در 6 مرحله (قبل ورزش، بعد ورزش، بعد از مصرف نوشیدنی و هر یک ساعت طی ریکاوری) جمع آوری شد. 10 دقیقه بعد از پایان ریکاوری 3 ساعته یک تست عملکرد استقامتی با شدتی معادل 70 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی تا درماندگی ارادی در شرایط دمایی تست اول روی تردمیل انجام شد. ضربان قلب و میزان درک تلاش هر 5 دقیقه و انتهای فعالیت ثبت شد. یافته ها: وزن مخصوص ادرار قبل ورزش، بین مصرف شیر، نوشابه ورزشی و آب اختلافی نداشت ($p > 05/0$). حجم کل ادرار در گروه مصرف کننده شیر، به صورت معناداری در مقایسه با گروه های نوشابه ورزشی و آب کاهش داشت ($p = 001/0$). در پایان مطالعه تعادل خالص مایع گروه مصرف کننده شیر در مقایسه با نوشابه ورزشی و آب به طور معناداری مثبت بود ($p = 03/0$). زمان فعالیت تا درماندگی در تست ظرفیت ورزشی، با شدت 70 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در گروه مصرف کننده شیر نسبت به نوشابه ورزشی به طور معناداری بیشتر بود ($p = 01/0$). نتیجه گیری: شیر کم چرب نسبت به نوشابه ورزشی و آب، محلول رهایدراسیون موثرتری ارزیابی شد.

کلمات کلیدی:

عملکرد استقامتی، دهایدراسیون، رهایدراسیون، شیر، نوشابه ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813137>

