

## عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره مکمل دهی ویتامین C بر برخی فاکتورهای اکسایشی و عملکرد دختران شناگر

## محل انتشار:

سومین همایش ملی راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار در علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

حوریه تختایی نژاد - کارشناس ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان

معصومه عزیزی - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان

رضا بالدی - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان

## خلاصه مقاله:

هدف از انجام پژوهش حاضر، تاثیر یک دوره مکمل دهی ویتامین C بر برخی فاکتورهای اکسایشی و عملکرد دختران شناگر میباشد. روش تحقیق نیمه تجربی است. نمونه آماری شامل 16 شناگر دختر جوان شهر دزفول با میانگین سن  $19/4 \pm 2/1$  (سال)، میانگین قد  $164/7 \pm 4/6$  (سال) و میانگین وزن  $57/3 \pm 6/4$  (کیلوگرم) بود که به طور تصادفی به دو گروه 8 نفره تجربی و کنترل (دارونما) تقسیم شدند. گروه های تجربی و دارونما به مدت 4 هفته، مکمل ویتامین C (به دوز 500 و 1000 میلیگرم) و دارونما همراه با 250 میلیگرم آب مصرف کردند. 24 ساعت قبل از شروع بارگیری مکمل و 24 ساعت پس از آخرین مرحله بارگیری، فاکتورهای اکسایشی آنها از طریق ارزیابی سطوح مالون دی آلدئید سرم و آنزیم کاتالاز آنها اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون t وابسته و مستقل در سطح معنیداری ( $\alpha \geq 0/05$ ) انجام شد. یافته ها نشان داد که سطوح مالون دی آلدئید و آنزیم کاتالاز به دنبال مصرف مکمل ویتامین C کاهش معنی دار یافت. ولی در گروه دارونما، تغییر معنیداری مشاهده نشد.

## کلمات کلیدی:

ویتامین C، فاکتورهای اکسایشی، عملکرد.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/926284>

