

عنوان مقاله:

اثر مکمل دهی ترکیبی کراتین، گلوتامین و تورین بر پاسخ شاخص های آسیب عضلانی و کبدی ناشی از فعالیت ورزشی تناوبی شدید در مردان تمرین کرده

محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 7، شماره 14 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

علی معینی نجف آبادی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

فرهاد رحمانی نیا - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

بهمن میرزایی - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

علی اسلامپور - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: مکمل ورزشی CGT ترکیبی از سه ماده ی کراتین، گلوتامین و تورین می باشد که به ترتیب 50، 30 و 20 درصد محتوای کل مکمل را تشکیل می دهند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر مکمل دهی ترکیبی کراتین، گلوتامین و تورین بر پاسخ شاخص های آسیب عضلانی و کبدی ناشی از فعالیت ورزشی تناوبی شدید در مردان تمرین کرده بود. روش تحقیق: 19 نفر مرد تمرین کرده (سن $28/22 \pm 7/3/0$ سال، نمایه توده بدن $35/22 \pm 6/6/1$ کیلوگرم بر مترمربع و درصد چربی بدن $87/8 \pm 9/3/2$) به صورت تصادفی به دو گروه مصرف مکمل (9 نفر) و دارونما (10 نفر) تقسیم شدند. گروه مکمل به مدت 2 هفته مکمل CGT را به مقدار 12 گرم در روز و گروه دارونما به همان میزان پودر نشاسته مصرف کرد. هر 2 گروه در مرحله قبل و بعد از مکمل گیری پروتکل فعالیت ورزشی تناوبی شدید (HIIE) را انجام دادند. نمونه های خونی در 6 مرحله گرفته شد. اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از روش های آماری توصیفی و استنباطی و سطح معنی داری $p < 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: تحلیل داده ها نشان داد که سطوح کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز بلافاصله و دو ساعت پس از فعالیت ورزشی منتخب، در هر دو گروه مکمل و دارونما افزایش معنی داری داشته ($p < 0/05$)، ولی سطوح آلانین آمینوترانسفراز و آسپاراتات آمینو ترانسفراز تغییر معنی داری نداشته است ($p > 0/05$). با این حال، مصرف مکمل CGT تاثیر معنی داری بر تغییرات آلانین آمینوترانسفراز و آسپاراتات آمینوترانسفراز بلافاصله و 2 ساعت پس از HIIE نداشت ($p > 0/05$)

کلمات کلیدی:

فعالیت ورزشی تناوبی شدید، مکمل ترکیبی کراتین و گلوتامین و تورین (CGT)، شاخص های آسیب عضلانی و کبدی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/961212>

