

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل بی کربنات سدیم بر لاکتات خون شناگران زن

محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

علیرضا رستمیان - دانشجو دکترافیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان

سحر پاشازاده - دانشجو دکترافیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان

خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه بررسی تاثیر کوتاه مدت مکمل بی کربنات سدیم بر لاکتات خون و توان بی هوازی شناگران زن مشهود بود. در این تحقیق تجربی از جامعه آماری شناگران زن مشهود 50 نفر داوطلب شدند و از بین این 50 نفر 30 نفر بصورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه 15 نفری تجربی و گروه دارونما تقسیم شده اند. گروه تجربی 300 میلی گرم بی کربنات سدیم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن و گروه دارونما به همین اندازه نشاسته در 200 سی سی آب مصرف کرده اند. از شناگران در دو مرحله خون گیری شد. یک مرحله قبل از مصرف مکمل و در مرحله بعد بلافاصله بعد از رکورد 50 متر شنا نمونه خون گرفته شد. برای مقایسه پیش آزمون و پس آزمون گروه های تجربی و دارونما از اهمیتسته استفاده شد. از هر گروه پیش آزمون (یک هفته قبل) و پس آزمون برای اندازه گیری توان هوازی رکورد 50 متر گرفته شد. داده های خام با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج زیر بدست آمد. مصرف بی کربنات سدیم باعث افزایش 28% pH خون شده و از کاهش آن در اثر فعالیت جلوگیری نموده و در نتیجه می توان از آن به عنوان انرژی زا و بهتر کننده عملکرد ورزشکاران استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

بی کربنات سدیم؛ pH خون؛ توان هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979593>

