سیویلیکا - ناشر تخصصی مقالات کنفرانس ها و ژورنال ها
گواهی ثبت مقاله در سیویلیکا
CIVILICA.com

عنوان مقاله:
تاثیر فعالیت وامانده ساز هوازی همراه با شش هفته رژیم کم کالری با کربوهیدرات متوسط بر لاکتات دهیدروژناز و آنزیم های کبدی در پسران دارای اضافه وزن

محل انتشار:
دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش, دوره 4, شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:
اسما سلیمانی - *گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران*

سعید شاکریان - *گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران*

روح اله رنجبر - *گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران*

محمود سلیمانی - *کارشناس ارشد، گروه مدیریت بازرگانی، دانشگاه آزاد ۲ اسلامی، ایلام، ایران*

خلاصه مقاله:
افزایش لاکتات دهیدروژناز و آنزیم های کبدی بر اثر فعالیت ورزشی وامانده در خون ممکن است اثرات مخربی برای فرد داشته باشد. استفاده از رژیم های کم کالری با کربوهیدرات متوسط یکی از راه کارهای مورد توجه برای کاهش این مقادیر می باشد به همین منظور از میان دانشجویان پسر دارای اضافه وزن در حال تحصیل در دانشگاه شهید چمران بررسی ،30 نفر به روش تصادفی ساده انتخاب و براساس شاخص ترکیب بدن به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. برای گروه تجربی رژیم کم کالری با کربوهیدرات متوسط(سهم کربوهیدرات 55% از انرژی) به مدت 6هفته با پرسشنامه 24 ساعته یادآمد و با استفاده از نرم افزار غذایی و به کمک کارشناس تغذیه غذایی تنظیم گردید. برای بررسی تغییرات درون گروهی از تی وابسته و برای مقایسه بین گروهی از تحلیل کواریانس با عامل بین گروهی استفاده گردید. نتایج حاکی از آن بود که مقادیر سرمی آلکالین فسفاتاز و لاکتات دهیدروژناز با انجام یک جلسه فعالیت ورزشی هوازی در دوگروه تجربی و کنترل افزایش معناداری را نشان داد. ولی مقادیر AST و آلانین آمینوترانسفراز بین دوگروه تجربی و کنترل علی رغم افزایش، در سطح معنی داری نبود.

کلمات کلیدی:
عالیت هوازی, وامانده ساز, رژیم, آلانین آمینوترانسفراز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:
https://civilica.com/doc/1172261