

عنوان مقاله:

تأثیر یک هفته مکملسازی سیر بر شاخصهای قلبی تنفسی مردان ورزشکار گرم مزاج Running title: مکمل سیر و شاخصهای تنفسی ورزشکاران

محل انتشار:

اولین همایش ملی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

معرفت سیاه کوهیان - عضو هیات علمی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

راضیه رمضان زاده - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیلی، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سیر جهت درمان بیماریهای قلبی و عروقی و دیگر بیماریهای متابولیکی دارای واحدهای فتوشیمیایی فعال میباشد. هدف از این مطالعه تعیین تاثیر مکملسازی حاد سیر بر حجم اکسیژن مصرفی (VO_2)، حجم دی اکسید کربن تولیدی (VCO_2) و نسبت تبادل تنفسی (RER) در آستانه هوازی، آستانه بی هوازی و بیشینه مردان ورزشکار با مزاج گرم بود. مواد و روشها: این مطالعه از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری را تمامی دانشجویان مرد دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ تشکیل دادند. ۳۰ مرد ورزشکار سالم (با میانگین سنی 20 ± 8 سال، قد 178 ± 4 سانتیمتر و وزن 71 ± 8 کیلوگرم) به دو گروه همگن (مکمل ۱۵ نفر) و دارونما (۱۵ نفر) تقسیم شدند. گروه مکمل به مدت یک هفته هر روز ۱۰۰۰ میلیگرم قرص سیر و گروه دارونما به مدت یک هفته هر روز ۵۰۰ میلیگرم نشاسته مصرف کردند. همه آزمودنیها قبل و پس از مکملسازی سیر در برنامه درماندهساز وابسته به فرد شرکت کردند. متغیرهای پژوهش توسط دستگاه تجزیه تحلیل گازهای تنفسی اندازه گیری شد. برای مقایسه نتایج پس آزمون همراه با کنترل نتایج پیش آزمون به عنوان کوواریانس، از آزمون آماری آنکوا استفاده شد. برای سنجش اندازه اثر سیر بر VO_2 ، VCO_2 و RER آستانه هوازی، بی هوازی و بیشینه از آزمون آماری مجذور اومگا (۲) استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که مصرف هفت روزهمکمل قرص سیر حداکثر اکسیژن مصرفی ($VO_2 \max$) را به طور معنیداری افزایش داد ($3=01$) و اندازه اثر آن 20% گزارش شد. با این حال مصرف سیر باعث تغییر اندک در میزان دیگر شاخصهای قلبی تنفسی شد که این مقدار از لحاظ آماری معنادار نبود ($3 < 05$) نتیجه گیری: بر اساس یافته های حاضر میتوان نتیجه گرفت که احتمالاً مکمل سازی کوتاه مدت سیر بر حداکثر حجم اکسیژن مصرفی در ورزشکاران تأثیر دارد.

کلمات کلیدی:

مکمل سیر، حداکثر اکسیژن مصرفی، نسبت تبادل تنفسی، حجم دی اکسیدکربن تولیدی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1510554>

