

## عنوان مقاله:

تاثیر مصرف دو شاخص گلیسمی بالا و پایین کربوهیدراتی و گلوتامین بر مقدار CKMM و VO2max پس از یک فعالیت درمانده ساز در زنان فعال

## محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

منیره نقدی پری - کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مجید کاشف - دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

ناهید ادیب پور - مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثرات مصرف یک اسیدامینه غیر ضروری همراه با نماد گلیسمی بالا و پایین کربوهیدراتی بر CKMM و VO2max در زنان فعال پس از آزمون بروس انجام شده است. با توجه به اهداف و استفاده از نمونه های انسانی و عدم امکان کنترل تمام متغیرهای مزاحم، پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود که به شکل میدانی با سه گروه تجربی است و یک گروه کنترل به اجرا درآمده است بدین منظور 40 دانشجوی دختر فعال به صورت داوطلب از میان دانشجویان تربیت دبیر شهید رجایی تهران انتخاب و به صورت تصادفی به یک گروه کنترل (n=10) به سه گروه تجربی (n=10) تقسیم شدند جهت تحلیل داده های پژوهش در چهار گروه و در مراحل مختلف آزمون از تجزیه تحلیل واریانس با اندازه های تکراری و در صورت مشاهده اختلاف معنی دار درون گروه ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. سطح معنی داری (فرمول در متن اصلی) در نظر گرفته و کلیه داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 19 تحلیل شد. یافته های آزمون تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه های تکراری نشان داد که مصرف گلوتامین به تنهایی نسبت به گروه کربوهیدرات با گلیسمی پایین از افزایش میزان CK MM جلوگیری نمود، از سویی دیگر مصرف کربوهیدرات با دو نمایه گلیسمی بالا و پایین به همراه گلوتامین بر توان هوازی تاثیر معنی داری دارد.

## کلمات کلیدی:

اسید امینه ازاد، نمایه گلیسمی، VO2MAX، CKMM

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426950>

