

عنوان مقاله:

مقایسه مصرف کربوهیدرات با نمایه گلیسمی کتفاوت و گلوتامین بر مقادیر ایزوانزیم های کراتین کیناز، لاکتات و زمان وا ماندگی پس از تست بروس در زنان فعال

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

منیره نقدی پری - کارشناس 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:

این پژوهش با هدف تاثیر تعاملی خوردن دو شاخص گلیسمی متفاوت کربوهیدراتی و گلوتامین بر مقادیر ایزوانزیم های کراتین کیناز و لاکتات و زمان واماندگی در زنان فعال انجام شد. آزمودنی ها شامل 40 دانشجوی تربیت بدنی با میانگین سنی $24/82 \pm 3/4$ سال و قد $17/46 \pm 5/1$ سانتی متر در 4 گروه کربوهیدرات با شاخص گلیسمی پایین و گلوتامین، کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا و گلوتامین، گروه گلوتامین و گروه دارونما به صورت تصادفی قرار گرفتند. بدین منظور برای شاخص پایین، عدس (130-135 گرم) و شاخص بالا، سیب زمینی (170-175 گرم) گلوتامین مصرفی برای هر 3 گروه به مقدار $g/KgBW$ میزان 0/05 در 250 سیسی اب و دارونما (قرص گندم) نیز به این مقدار استفاده شد. نمونه گیری خون قبل و بعد از آزمون بروس انجام شد. تجزیه و تحلیل با استفاده از آزمون کلمونگروف - اسمیرنوف، آزمون لوین و باکس و تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر با آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنی داری (فرمول در متن اصلی مقاله) انجام گرفت. نتایج نشان داد مصرف کربوهیدرات با شاخص گلیسمی متفاوت و گلوتامین تاثیر معنا داری بر مقادیر CK total و CK MB و لاکتات نداشت ولی گلوتامین به تنهایی نسبت به گروه کربوهیدرات با شاخص گلیسمی پایین مانع افزایش CK MM شد، همچنین مصرف گلیسمی بالا و پایین و گلوتامین زمان فعالیت تا واماندگی را افزایش داد. بنابراین توصیه می شود در مورد مصرف کربوهیدرات با نمایه گلیسمی متفاوت و گلوتامین برای افزایش توان هوازی و زمان فعالیت استفاده شود. مصرف گلوتامین می تواند در کاهش آسیب سلولی موثر باشد.

کلمات کلیدی:

نمایه گلیسمی، گلوتامین، ایزوانزیم، کراتین کیناز، کربوهیدرات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/427003>

