

عنوان مقاله:

بررسی و مقایسه تاثیر مصرف مکمل ال-کارنیتین با ترکیب مکمل کافین و ال-کارنیتین همراه با تمرین هوازی بر درصد چربی زنان

محل انتشار:

همایش ملی نقش زنان در توسعه پایدار (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

سارا تیموک -

نعمت اله نعمتی -

طا هره باقر پور -

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش، بررسی اثر مصرف مکمل کافین و مصرف ترکیب مکمل کافین و ال-کارنیتین همراه با تمرین هوازی بر درصد چربی زنان بود. به همین منظور از میان داوطلبان شرکت کننده، 20 نفر (سن 10+30 و میانگین درصد چربی 30+3) به صورت تصادفی در دو گروه مکمل ال-کارنیتین و ترکیب مکمل کافین و ال-کارنیتین قرار گرفتند. پروتکل تمرینی شامل 5 دقیقه راه رفتن، 10 دقیقه حرکات کششی، 15 دقیقه دویدن، 35 دقیقه حرکات موزون و ایروبیک و 5 دقیقه سرد کردن می شود که به صورت 5 روز در هفته به مدت هفت هفته صورت می گرفت. درصد چربی قبل بعد از مصرف مکمل ها و تمرینات هوازی اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و تی زوجی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ($p < 0.05$) نتایج نشان داد که مصرف مکمل ال-کارنیتین و ترکیب مکمل های کافین و ال-کارنیتین همراه با تمرینات هوازی بر درصد چربی زنان تاثیر معناداری دارد، همچنین در نمودارهای مشاهده شد که میانگین درصد چربی در گروه ترکیب نسبت به گروه مکمل ال-کارنیتین کاهش بیشتری داشته است.

کلمات کلیدی:

ال-کارنیتین، کافین، تمرینات هوازی، درصد چربی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/605309>

