

عنوان مقاله:

تاثیر مکمل سازی طولانی مدت ال-کارنیتین به همراه تمرین استقامتی بر شاخص های چربی خون و سطوح پلاسمایی لیپوپروتئین لیپاز

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 8، شماره 29 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

لطفعلی بلبلی - دانشیار دانشگاه محقق اردبیلی

جواد جلالی - کارشناس ارشد دانشگاه محقق اردبیلی

معرفت سیاه کوهیان - استاد دانشگاه محقق اردبیلی

خلاصه مقاله:

این پژوهش که با هدف بررسی تاثیر مکمل سازی طولانی مدت ال-کارنیتین بر شاخص های چربی خون و سطوح پلاسمایی لیپوپروتئین لیپاز در تمرین استقامتی انجام گردید از نوع مطالعات نیمه تجربی میباشد که به منظور انجام آن، 20 دانشجوی غیرورزشکار به طور تصادفی به دو گروه مکمل (10 نفر با میانگین سنی $1/20 \pm 9/0$ سال، وزن $2/74 \pm 5/2$ کیلوگرم و قد $1/176 \pm 8/4$ سانتیمتر) و گروه کنترل (10 نفر با میانگین سنی $1/20 \pm 6/0$ سال، وزن $7/67 \pm 6/4$ کیلوگرم و قد $7/177 \pm 6/4$ سانتیمتر) تقسیم شدند. هر دو گروه به مدت شش هفته و هر هفته سه جلسه به تمرینات هوازی بر مبنای اصل اضافه بار پرداختند. شدت برنامه تمرین در هر جلسه، 65 الی 75 درصد ضربان قلب بیشینه هر فرد بود. در این مدت، گروه مکمل روزانه 13 میلیگرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود مکمل ال-کارنیتین دریافت کرد و گروه کنترل نیز سه میلیگرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نشاسته مصرف کرد. همچنین، پیش و پس از دوره تمرین، نمونه گیری خون به منظور اندازه گیری تری گلیسرید، کلسترول تام، لیپوپروتئین پرچگال، لیپوپروتئین کم چگال، لیپوپروتئین بسیار کم چگال، عامل خطر ساز بیماری های قلبی و لیپوپروتئین لیپاز انجام گرفت. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری اس.پی.اس. نسخه 20 و آزمونهای تی همبسته و تی مستقل تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها نشان میدهد که مصرف مکمل سازی ال-کارنیتین موجب افزایش معنادار لیپوپروتئین پرچگال (0.05)

کلمات کلیدی:

ال-کارنیتین، شاخص های چربی خون، لیپوپروتئین لیپاز، تمرین استقامتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796141>

