

عنوان مقاله:

تاثیر 10 هفته تمرین تناوبی شدید و مکمل چای سبز بر سطوح سرمی سیرتوین یک و کاتالاز در زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 8، شماره 32 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

الهام قاسمی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه بیرجند

محمداسماعیل افضل پور - استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بیرجند

اصغر زربان - دانشیار بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر 10 هفته تمرین تناوبی شدید به همراه مصرف چای سبز بر سطوح سرمی سیرتوینیک و کاتالاز در زنان دارای اضافه وزن انجام گرفت. بدین منظور، 30 زن غیرورزشکار دارای اضافه وزن (با میانگین سنی $21 \pm 1/2$ سال، وزن $72 \pm 2/6$ کیلوگرم و درصد چربی $34 \pm 1/5$ به صورت تصادفی در سه گروه تمرین تناوبی شدید با مکمل، تمرین با دارونما و گروه مکمل تقسیم شدند و برنامه تمرین دوییدن رفت و برگشتی در یک مسیر 20 متری در 30 ثانیه با شدت 85 تا 95 درصد ضربان قلب بیشینه را طی سه جلسه در هفته و به مدت 10 هفته انجام دادند. قابل ذکر است که گروه های مصرف کننده چای سبز، روزانه سه قرص 500 میلیگرمی چای سبز را به مدت 10 هفته مصرف نمودند. سیرتوینیک، کاتالاز، حداکثر اکسیژن مصرفی و درصد چربی آزمودنیها نیز در ابتدا و انتهای پژوهش اندازه گیری گردید. یافته ها نشان میدهند که 10 هفته تمرین تناوبی شدید به همراه چای سبز موجب افزایش سطوح سیرتوینیک و کاتالاز و نیز کاهش معنادار وزن و درصد چربی میگردد که این تفاوتها در گروه تمرین به همراه چای سبز نسبت به دو گروه دیگر به طور معناداری بارزتر میباشد. همچنین، حداکثر اکسیژن مصرفی تنها در گروه تمرین به همراه چای سبز افزایش معناداری یافته است. احتمالاً مکمل چای سبز به همراه تمرینات تناوبی شدید میتواند با افزایش سطوح سیرتوینیک و کاتالاز موجب ارتقای سیستم ضد اکسایشی، بهبود ترکیب بدنی و حداکثر توان هوازی زنان دارای اضافه وزن گردد.

کلمات کلیدی:

سیرتوینیک، کاتالاز، تمرین تناوبی شدید، چای سبز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796173>

