



تاثیر کوتاه مدت مکمل قهوه سبز بر شاخص های آسیب عضلانی و استرس اکسیداتیو متعاقب فعالیت حاد

*مریم پودن چی^۱، روح اله رنجبر^۲، محسن قنبرزاده^۳، علی شهریاری^۴

۱- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، خوزستان ایران
 (*نویسنده مسئول)

۲- استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، خوزستان، ایران

۳- استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، خوزستان، ایران

۴- دانشیار، گروه بیوشیمی و بیولوژی مولکولی، دانشکده دامپزشکی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، خوزستان، ایران.

*Email: (www.m-podanchi@stu.scu.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: امروزه استفاده از مکمل های گیاهی جهت جلوگیری از تولید رادیکال های آزاد بیشتر رواج شده است. هدف از مطالعه حاضر، تاثیر مکمل سازی کوتاه مدت قهوه سبز بر شاخ آسیب عضلانی و استرس اکسیداتیو پس از فعالیت ورزشی حاد در دختران غیر فعال بود

روش کار: ۱۴ دختر غیرفعال با میانگین و انحراف استاندارد سنی ۲۶/۳۵±۱/۳۹ سال، وزن: ۵۴/۶۷±۲/۲۰ کیلوگرم، قد: ۱۶۱/۲۸±۳/۲۶ سانتی متر و شاخص توده بدنی ۲۱/۴۸±۱/۸۳ کیلوگرم بر متر مربع در قالب یک طرح نیمه تجربی در یک گروه با طرح پیش از مصرف مکمل و ۱۴ روز پس از مصرف مکمل (روزانه یک عدد کپسول ۴۰۰ میلی گرم) قرار گرفتند. همه ی آزمودنی ها ۲ مرحله آزمون رست را در پیش از مصرف مکمل و ۱۴ روز پس از مصرف مکمل انجام دادند. نمونه های خونی طی ۴ مرحله (قبل و ۲۴ ساعت بعد از آزمون رست پیش از مصرف مکمل، قبل و ۲۴ ساعت بعد از آزمون رست پس از مصرف مکمل) جهت اندازه گیری شاخص های آسیب عضلانی (CK و LDH) و استرس اکسیداتیو (MDA) جمع آوری شد. جهت تجزیه تحلیل آماری از روش آزمون تی وابسته با سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که آزمون رست باعث افزایش معنادار LDH (Sig=۰/۰۰۴) و CK (Sig=۰/۰۱۸) و MDA (Sig=۰/۰۰۱) می شود و مکمل گیری کوتاه مدت قهوه سبز باعث کاهش معنادار در MDA (Sig=۰/۰۲۷) می شود در حالی که تاثیری بر میزان LDH (Sig=۰/۵۱۲) و CK (Sig=۰/۱۴۱) ندارد.

نتیجه گیری: به نظر میرسد مکمل گیری کوتاه مدت قهوه سبز نمی تواند موجب کاهش شاخص های آسیب عضلانی در خون شود ولی می توان از مکمل قهوه سبز جهت کاهش آسیب اکسایشی ناشی از فعالیت ورزشی شدید استفاده کرد. با این وجود با توجه به مطالعات اندک صورت گرفته در این زمینه، نیاز به تحقیقات بیشتری می باشد.

کلید واژه ها: مکمل سازی، قهوه سبز، آسیب عضلانی، استرس اکسیداتیو، آزمون رست