



بررسی تاثیر عصاره هیدروالکلیزرشک، بر ظرفیت آنتی اکسیدانی تام و مالون دی آلدهید، پس از فعالیت ورزشی وامانده ساز در زنان غیر ورزشکار نجمه باقری^۱، هادی قائدی^۲

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد گروه علوم ورزشی، واحد لامرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لامرد، فارس، ایران
- ۲- نویسنده مسئول - استادیار گروه تربیت بدنی علوم ورزشی، واحد لامرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لامرد، ایران

چکیده

زمینه و هدف: عدم تعادل بین تولید رادیکال های آزاد اکسیژن و ظرفیت دفاع آنتی اکسیدانی بدن که استرس اکسیداتیو نام دارد به دنبال ورزش ایجاد می شود که پراکسیداسیون لیپیدها و آسیب سلولی را به دنبال دارد. هدف از این تحقیق، بررسی تاثیر عصاره هیدروالکلیزرشک، بر ظرفیت آنتی اکسیدانی تام و مالون دی آلدهید، پس از فعالیت ورزشی وامانده ساز در زنان غیر ورزشکار بود.

روش بررسی: از بین زنان ۲۰ تا ۳۰ ساله غیر ورزشکار ۳۰ نفر به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. و به طور تصادفی در سه گروه شامل فعالیت وامانده ساز اکستریک، فعالیت وامانده ساز اکستریک + دارونما، و فعالیت وامانده ساز اکستریک + مکمل زرشک قرار گرفتند. تا سطح سرمی MDA و TAC قبل و بعد از مصرف مکمل مقایسه شود. آزمودنی ها گروه مکمل عصاره زرشک را با دوز ۲۵۰ میلیگرم روزانه به صورت سه کپسول دریافت کردند. خون گیری در چهار مرحله (قبل از فعالیت وامانده ساز اکستریک، بعد از فعالیت سپس ۲ هفته پس از مصرف عصاره زرشک قبل از فعالیت و پس از فعالیت) انجام شد و متغیرهای تحقیق اندازه گیری شد. و در نهایت از تحلیل واریانس آمیخته بین-درون گروهی جهت آزمون فرضیه های پژوهش استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که یک دوره مکمل گیری عصاره زرشک بر شاخص استرس اکسیداتیو (مالون دی آلدهید) ($p: 0.08$) و بر ظرفیت آنتی اکسیدانی تام ($p: 0.59$) به دنبال یک وهله فعالیت وامانده ساز اکستریک در زنان غیر ورزشکار تاثیر معناداری نداشته است.

نتیجه گیری: با توجه به عدم معنی داری متغیرهای تحقیق به نظر می رسد جهت استفاده از خاصیت آنتی اکسیدانی و تواناییمهار رادیکالهای آزاد در گیاه زرشک به دوزهای بالاتر و مدت زمان بالاتری نیاز است.

واژه های کلیدی: ظرفیت آنتی اکسیدانی تام، مالون دی آلدهید، فعالیت وامانده ساز، عصاره زرشک، زنان غیر ورزشکار