



اثر مکمل دهی کوتاه مدت عصاره گیاه بهشتی بر میزان درک کوفتگی در ورزشکاران پس از یک فعالیت هوازی

علی عظیم نژاد^۱، اسماعیل نصیری^۲، امین عیسی نژاد^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی دانشگاه شاهد

۲- استادیار گروه تربیت بدنی دانشکده علوم انسانی دانشگاه شاهد

چکیده

هدف این مطالعه، بررسی اثرات دویدن سرازیری و مکمل دهی کوتاه مدت عصاره آبی گیاه بادرنجبویه (*Melissa officinalis L.*) به مدت دو هفته، روزانه به مقدار ۱/۵ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن بر میزان درک کوفتگی (درد) در مردان ورزشکار بود. بدین منظور یک نمونه ۲۰ تایی از بین مردان ورزشکار سالم به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه ۱۰ نفری (مکمل و دارونما) قرار داده شدند. میزان درک کوفتگی و تورم ران در حالت پایه، قبل از مکمل گیری و پس از آن مورد اندازه گیری قرار گرفت. پس از جمع آوری داده ها، از آزمون تجزیه واریانس مکرر برای بررسی سری های زمانی و در صورت معنی داری از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد، و از آزمون t مستقل برای بررسی تفاوت های بین گروهی استفاده شد (سطح معنی داری $P \leq 0/05$ استفاده شد). نتایج تجزیه واریانس نشان داد که سطح کراتین کیناز تام سرم پس از مکمل گیری، در پاسخ به دویدن در سرازیری در گروه عصاره بادرنجبویه کمتر از دارونما افزایش داشت. همچنین میزان درک کوفتگی در گروه مکمل کمتر بود هر چند تفاوت بین گروهی در تورم ران مشاهده نشد اما در هر دو گروه نسبت به حالت پایه ران متورم شده بود. به طور کلی، می توان نتیجه گیری کرد که مکمل گیاهی بادرنجبویه می تواند در کاهش تورم ناشی از کوفتگی و میزان درک کوفتگی مؤثر باشد.

کلید واژه ها: بادرنجبویه، (*Melissa officinalis L.*)، کوفتگی تأخیری، درک کوفتگی، فعالیت برونگرا.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان



دومین همایش رویکرد نوین در ورزش و بدنسازی، آمادگی جسمانی، تغذیه و مکمل های ورزشی

بدینوسیله گواهی می شود مقاله با عنوان:

اثر مکمل دهی کوتاه مدت عصاره گیاهی بهشتی بر میزان درک کوفتگی در ورزشکاران پس از یک فعالیت هوازی

نوشته شده توسط:

علی عظیم نژاد، اسماعیل نصیری، امین عیسی نژاد

بر اساس تأیید کمیته علمی همایش و هیأت محترم داوران مورد پذیرش قرار گرفته و در کتاب دومین همایش رویکرد نوین در ورزشی و بدنسازی، آمادگی جسمانی، تغذیه و مکمل های ورزشی که در محل همایش نمایشگاه بین المللی تهران از تاریخ ۲۱ الی ۲۴ مهر ماه سال ۱۳۹۷، توسط فدراسیون پزشکی ورزشی برگزار شد به چاپ رسیده است لذا از شما قدردانی نموده و توفیق روز افزونتان را از درگاه خداوند متعال آرزومندیم.

دکتر شاهین صالحی
دبیر علمی همایش

دکتر غلامرضا نوروزی

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی و
رئیس همایش

سید مصطفی هاشمی علیا
مدیر همایش



مشاوران متشکین راد