سیویلیکا – ناشر تخصصی مقالات کنفرانس ها و ژورنال ها گواهی ثبت مقاله در سیویلیکا CIVILICA.com

عنوان مقاله:

مقایسه اثرات گلوکز در مقابل گلوکز-فروکتوز بر میزان اکسیداسیون در ورزشکاران استقامتی در حین ورزش؛ یک متاآنالیز و مرور سیستماتیک

محل انتشار: اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان: زهرا گوهری دزفولی – کارشناسی ارشد گرایش تغذیه ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

مینو حسن راشدی - کارشناسی ارشد گرایش تغذیه بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

محمدحسین پورغریب شاهی - استادیار گروه پزشکی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

كوروش جعفريان - استاد تمام گروه تغذيه باليني، دانشگاه علوم پزشكي تهران

خلاصه مقاله:

هدف: بهینه سازی عملکرد ورزشی شامل استفاده کارآمد از منابع انرژی، به ویژه گلوکز و اسیدهای چرب، در طول ورزشاست. مطالعات اخیر حاکی از عملکرد بهتر ورزشی هنگام ترکیب فروکتوز و گلوکز به دلیل بهبود راحتی روده، افزایش نرخ اکسیداسیون کربوهیدرات و افزایش استقامت است. این متاآنالیز با هدف ارزیابی جامع تاثیر فروکتوز-گلوکز در مقابل گلوکز بر میزان اکسیداسیون کربوهیدرات کل، کربوهیدرات برونزاد، کربوهیدرات درونزاد و چربی کل در ورزشکاران استقامتی انجام شده است.روش: در انجام این متاآنالیز، ما به دستورالعملهای PRISMA پایبند بودیم و از جستجوی سیستماتیک در پایگاه های اطلاعاتی PubMed، Scopus و Web of Science استفاده کردیم. استراتژی جستجو شامل کلمات کلیدی خاص مربوط به نوشیدنی های کربوهیدراتی، اکسیداسیون و ورزشکاران استقامتی بود. از طریق یک فرآیند انتخاب دقیق، دو محقق به طور مستقل مقالات را برای ورود به مطالعه بر اساس معیارهای از پیش تعریف شده، از جمله جمعیت مورد مطالعه، نوع مداخله (گلوکز یا مالتوز در مقابل گلوکز- فروکتوز) و طراحی مطالعه (کارآزماییهای کنترل تصادفیسازی شده) غربالگری کردند. استخراج داده ها شامل جزئیات مربوط به طراحی مطالعه، خصوصیات شرکتکنندگان و ویژگیهای مداخله بود. کیفیت مطالعات گنجانده شده با استفاده از ابزار خطر سوگیری (ROB II) ، با در نظر گرفتن حوزه های مختلف مورد ارزیابی قرار گرفت و ابزار GRADE برای ارزیابی قطعیت شواهد برای هر پیامد، به کار گرفته شد.نتیجه: در این متاآنالیز که ۱۴ مطالعه متقاطع را در بر میگیرد، مقایسه بین گلوکز و گلوکز-فروکتوز نشان داد که افزایش قابل توجهی در اكسيداسيون كربوهيدرات كل حين مصرف گلوكز-فروكتوز اتفاق ميافتد ٢٠.٣٣ : WMD) گرم در دقيقه؛ ٥.٢٣ - ٥.٣% CI: - ٠.٣٢؛ ٧:٠٩ - ٢.١٠ ٥٠، > GRADE: :P-value کم). مصرف Glu با افزایش معناداری در اکسیداسیون کربوهیدرات درونزا همراه بود ۰.۱۴): ۲۲: ۰۰۰۹ % ۵۰، CI: ۰.۰۰ (WMD: ۰.۱۴) از GRADE: :P-value ۹%؛ CI: « به معناداری نشان داد ۳۰.۱۰ کم). اکسیداسیون کربوهیدرات اگزوژن با مصرف گلوکز-فروکتوز، افزایش معناداری نشان داد ۳۰.۱۰ : WMD) گرم در دقیقه؛ CI: «۹۰ GRADE: ؛P-value < ۰,۰۵ ؛ ۱۲: ۲۸: ۴% ۱۲: ۳۰-؛ کم). اکسیداسیون چربی کل با مصرف گلوکز به طور قابل توجهی افزایش یافت ۱۰۰۷) گرم در دقیقه؛ CI: ۰.۰۲ %۹۵، ۰٫۱۲؛ GRADE: ؛P-value ۰٫۰۵<؛ ۲۲: ۸۳. ۲% کم). ارزیابیهای کیفیت نشان داد که خطر کلی سوگیری پایین بوده و ارزیابی GRADE نشان داد که اطمینان شواهد به دلیل ناهمگونی و حجم نمونه کوچک، پایین است.نتیجه گیری: این اطلاعات ورزشکاران و مربیان را قادر میسازد تا براساس استراتژیهای تمرینی موثرترین منبع کربوهیدرات را برای افزایش عملکرد و استقامت کلی انتخاب کنند .قطعیت پایین شواهد بر نیاز به مطالعات بیشتر طراحی شده برای اصلاح درک ما از روابط پیچیده بین منابع كربوهيدراتي، عملكرد ورزشي و پاسخ هاي فيزيولوژيكي تاكيد مي كند.

> کلمات کلیدی: کربوهیدرات، ورزش استقامتی، نرخ اکسیداسیون، عملکر

> > لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:



https://civilica.com/doc/1954676