

عنوان مقاله:

اثر مکمل گیری کوتاه مدت امگا-3 بر پاسخ هموسیستئین و فیبرینوژن به یک جلسه تمرین مقاومتی با شدت متوسط در زنان چاق
غیرورزشکار

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

منصوره ضیغمی - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، نجف آباد، ایران

محمد کریمی - دانشکده علوم پایه، دانشگاه صنعتی قم، قم، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر مطالعه اثر مکمل گیری کوتاه مدت امگا-3 بر سطوح هموسیستئین و فیبرینوژن در پاسخ به یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای با شدت متوسط در زنان چاق غیرورزشکار بود. در یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون، 30 زن چاق غیرورزشکار با شاخص توده بدنی برابر و یا بیشتر از 30 کیلوگرم بر مترمربع به عنوان آزمودنی در این تحقیق شرکت کردند. شرکت کنندگان به طور تصادفی در سه گروه (1 تمرین مقاومتی، 2 مصرف مکمل امگا-3 و 3 ترکیب تمرین مقاومتی و مصرف مکمل تقسیم شدند. مداخله تمرین شامل یک جلسه تمرین مقاومتی ایستگاهی در 9 ایستگاه و با شدت 70 درصد یک تکرار بیشینه بود. مصرف مکمل امگا-3 روزانه سه عدد (3000 میلی گرم) کپسول امگا-3 و به مدت یک هفته انجام شد. به دنبال 10 ساعت ناشتایی، قبل و پس از مداخله تمرین از کلیه شرکت کنندگان خونگیری (10 میلی لیتر) به عمل آمد. سطوح پلاسمایی هموسیستئین و فیبرینوژن با استفاده از کیت های تجاری معتبر و به روش الایزا مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یکراهه و نیز آزمون تعقیبی توکی، تجزیه و تحلیل شد ($p < 0/05$). یافته ها نشان داد مصرف مکمل امگا-3 به همراه تمرین مقاومتی منجر به کاهش معنادار سطوح هموسیستئین ($p = 0/0001$) و فیبرینوژن ($p = 0/0001$) می گردد. در مجموع به نظر می رسد مداخله تمرین مقاومتی و مصرف مکمل امگا-3 موجب بهبود برخی عوامل خطر ساز بیماری های قلبی عروقی در زنان چاق غیرورزشکار می شود.

کلمات کلیدی:

چاقی، هموسیستئین، فیبرینوژن، مکمل گیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691690>

