



بررسی تأثیر رژیم غذایی و مکمل یاری همزمان اسید لینولئیک مزدوج و امگا-۳ بر عملکرد هوازی، بی هوازی و توده بدنی در ورزشکاران استقامتی

زهره مظلوم^۱، صاحب عباس ترکی^{۲*}، محسن ثالثی^۳

^۱ استاد، گروه علوم تغذیه، علوم تغذیه و مواد غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

^۲ کارشناس ارشد، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز/ گروه علوم تغذیه، علوم تغذیه و مواد غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران (**نویسنده مسئول)

^۳ دانشیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

* Email: (sahebvat@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر رژیم غذایی و مکمل یاری همزمان اسید لینولئیک مزدوج و امگا-۳ بر عملکرد هوازی، بی هوازی و توده بدنی بر روی ورزشکاران استقامتی انجام شد.

روش کار: این مطالعه از دسته مطالعات کارآزمایی بالینی، دو سوکور و تصادفی می باشد. برای انجام این مطالعه ۶۰ نفر از ورزشکاران استقامتی (دو و میدانی، کوه نور دی و فوتبال) به طور تصادفی انتخاب و به چهار گروه دریافت کننده الف) رژیم غذایی مخصوص ورزشکاران ب) اسید لینولئیک مزدوج ج) اسید لینولئیک مزدوج و امگا-۳ د) دارونما تقسیم و به مدت ۴۲ روز رژیم غذایی و مکمل ها را دریافت کردند. برای مقایسه قبل و بعد متغیر ها در هر گروه از آزمون تی مزدوج و برای مقایسه میانگین متغیر ها میان چند گروه از آزمون تحلیل واریانس یک عامله استفاده شد.

یافته ها: میزان شاخص عملکرد بی هوازی و شاخص خستگی در گروه دریافت کننده رژیم غذایی با تفاوت معنی داری همراه نبود، اما در گروههای مکمل یاری شده با اسید لینولئیک مزدوج، اسید لینولئیک مزدوج همراه با امگا-۳ پس از مداخله با افزایش معنی دار عملکرد بی هوازی، کاهش معنی دار شاخص خستگی نشان دادند. همچنین عملکرد هوازی (حداکثر اکسیژن مصرفی) در گروههای دریافت کننده رژیم غذایی، اسید لینولئیک مزدوج، اسید لینولئیک مزدوج به همراه امگا-۳ با افزایش معنی داری پس از مداخله را نشان داد. شاخص توده عضلانی در گروههای دریافت کننده ی اسید لینولئیک مزدوج، اسید لینولئیک مزدوج به همراه امگا-۳ افزایش معنی داری پس از مداخله داشت.

نتیجه گیری بر اساس دوز مصرفی و مدت مکمل یاری در این مطالعه، مصرف رژیم غذایی و مکمل یاری همزمان اسید لینولئیک مزدوج و امگا-۳ بر عملکرد هوازی، بی هوازی، توده بدنی در ورزشکاران استقامتی اثرات مثبتی داشت.

کلید واژه ها: مکمل یاری تغذیه ای، رژیم غذایی، عملکرد هوازی، بی هوازی، توده بدنی