

مروری بر اثر مواد غذایی (اسید چرب امگا۳، عصاره زعفران، آویشن)؛ مکمل ها (کراتین و وی)، تمرینات ورزشی (سرعتی - استقامتی) و ماده معدنی (زینک) بر میزان سطح پلاسمایی هورمون تستوسترون

محمدرضا باتوانی^{۱*}، زبیده رحمتی^۲، اکرم خیری^۳

۱- استادیار، هیات علمی مرکز تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی اصفهان، اصفهان ۸۳۱۱۱-۸۴۱۵۶، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- کارشناسی ارشد، مرکز تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی اصفهان، اصفهان ۸۳۱۱۱-۸۴۱۵۶، ایران

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی علوم ورزشی دانشگاه اصفهان.

*Email: (batavani@cc.iut.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: تستوسترون، هورمونی است آنابولیکی که از غدد جنسی ترشح شده و علیرغم تأثیرات جنسی، در تنظیم و تغییرات متابولیسم بافت های مختلف از جمله عضلات نقش بسیار مهمی ایفا می کند و عواملی همچون تغذیه و کم تحرکی در مقدار تولید و ترشح آن مؤثر است. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر مواد غذایی (اسید چرب امگا۳، عصاره زعفران، آویشن)؛ مکملها (کراتین و وی)، تمرینات ورزشی (سرعتی - استقامتی) و ماده معدنی (زینک) بر میزان سطح پلاسمایی هورمون تستوسترون بود. **روش کار:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی است که به بررسی بیش از ۱۰ مقاله علمی - پژوهشی صورت گرفته پیرامون موضوع مقاله در یک دهه اخیر می پردازد.

یافته ها: نتایج نشان از افزایش معنی دار سطح تستوسترون پلاسمایی با مصرف رژیم غذایی حاوی امگا۳ با دوزهای ۰/۲۵، ۰/۵ و ۰/۷۵ میلی گرم روزانه طی ۳۰ روز، همچنین عصاره زعفران با دوز ۱۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم در ۴۸ ساعت در طی ۲۰ روز و عصاره هیدرو الکلی آویشن کوهی با دوز ۴۰۰ میلی گرم در طی ۲۸ روز داد. بعلاوه، مصرف ۲۰ گرم کراتین روزانه به همراه تمرینات سرعتی طی ۶ روز و انجام تمرینات استقامتی به همراه مکمل یاری پروتئین وی (Whey) طی هشت هفته نیز منجر به افزایش معنی دار سطح تستوسترون پلاسمایی شده؛ بر خلاف اینکه مصرف زینک نتوانست کاهش تستوسترون را در مایکروگراویتی شبیه سازی شده جبران کند. **نتیجه گیری:** نتایج بررسی نشان داد مصرف امگا۳، عصاره زعفران، عصاره هیدرو الکلی آویشن کوهی، کراتین با انجام تمرینات سرعتی و پروتئین وی با انجام تمرینات استقامتی منجر به افزایش معنی دار ترشح تستوسترون گردیده اما مکمل زینک منجر به این نتیجه نمی شود.

کلید واژه ها: تستوسترون، مواد غذایی، مکمل، تمرینات ورزشی