



تأثیر مصرف شیر بر وضعیت رهایدراسیونی و عملکرد استقامتی بعد از دهیدراسیون ناشی از فعالیت تناوبی در گرما در مردان جوان سالم

سعید رمضانی^۱، فاطمه شب خیز^۲، زینب فیروزه^{۳*}

۱. دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲. دانشیار فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۳. دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران (* نویسنده

مسئول).

*Email: (zfirozeh@yahoo.com)

چکیده

زمینه و هدف: رهایدراسیون مناسب برای ورزشکاران زیادی به ویژه شرکت کنندگان در جلسات متعدد روزانه و ورزش های با طبقه بندی وزنی، مهم است. این مطالعه به منظور تعیین اثر مصرف شیر و نوشیدنی ورزشی بر رهایدراسیون و بهبود عملکرد استقامتی به دنبال اجرای فعالیت تناوبی در گرما، در مردان جوان سالم انجام شد.

روش کار: در این مطالعه شبه تجربی ۱۰ مرد جوان سالم ($24/80 \pm 2/93$ سال) پروتکل آزمایشگاهی را در سه نوبت جداگانه با فاصله یک هفته و با مصرف نوشیدنی شامل آب، شیر و نوشابه ورزشی اجرا کردند. نوشیدنی ها، در چهار نوبت، یک ساعت بعد از ورزش دهیدراته کننده مصرف گردید. فعالیت تناوبی روی چرخ کارسنج برای دستیابی به کاهش وزن $1/8$ درصد توده بدنی انجام شد. مقدار مصرف هر نوشیدنی، 150 درصد کاهش وزن طی دهیدراتاسیون بود. نمونه های ادرار در 6 مرحله (قبل ورزش، بعد ورزش، بعد از مصرف نوشیدنی و هر یک ساعت طی ریکاوری) جمع آوری شد. 10 دقیقه بعد از پایان ریکاوری 3 ساعته یک تست عملکرد استقامتی با شدتی معادل 70 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی تا درماندگی ارادی در شرایط دمایی تست اول روی تردمیل انجام شد. ضربان قلب و میزان درک تلاش هر 5 دقیقه و انتهای فعالیت ثبت شد.

یافته ها: وزن مخصوص ادرار قبل ورزش، بین مصرف شیر، نوشابه ورزشی و آب اختلافی نداشت ($p > 0/05$). حجم کل ادرار در گروه مصرف کننده شیر، به صورت معناداری در مقایسه با گروه های نوشابه ورزشی و آب کاهش داشت ($p = 0/001$). در پایان مطالعه تعادل خالص مایع گروه مصرف کننده شیر در مقایسه با نوشابه ورزشی و آب به طور معناداری مثبت بود ($p = 0/03$). زمان فعالیت تا درماندگی در تست ظرفیت ورزشی، با شدت 70 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در گروه مصرف کننده شیر نسبت به نوشابه ورزشی به طور معناداری بیشتر بود ($p = 0/01$).

نتیجه گیری: شیر کم چرب نسبت به نوشابه ورزشی و آب، محلول رهایدراسیون موثرتری ارزیابی شد.

کلیدواژه ها: عملکرد استقامتی، دهیدراتاسیون، رهایدراسیون، شیر، نوشابه ورزشی