



مقایسه‌ی تاثیر مکمل‌دهی امگا ۳ و HMB بر شاخص‌های التهابی متعاقب یک جلسه تمرین درمانده‌ساز در زنان فعال

لیدا مایلی نودوزقی*^۱، عیدی علیجانی^۲، مهسا محسن زاده^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران. (*نویسنده مسئول).

۲. استاد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

۳. استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

*Email: (lida_m9130@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف این مطالعه، تعیین اثر مکمل‌دهی امگا ۳ و HMB بر شاخص‌های التهابی متعاقب یک جلسه فعالیت درمانده‌ساز در زنان فعال بود.

روش کار: تعداد ۳۰ نفر از دختران فعال ۲۰ تا ۳۰ سال انتخاب و بطور تصادفی در سه گروه ۱۰ نفری مورد مطالعه قرار گرفتند. به این منظور، اولین نمونه‌ی خونی در حالت ناشتایی و راس ساعت هشت صبح گرفته شد. پس از صرف یک صبحانه استاندارد (حدود ۳۰۰ کیلوکالری) و مدتی استراحت، آزمودنی‌ها پس از ۱۰ دقیقه گرم کردن، آزمون وامانده‌ساز را روی تردمیل و بر اساس پروتکل استاندارد انجام داده و در پایان یک سرد کردن ۵ دقیقه‌ای انجام دادند. سپس نمونه‌های خونی پس از برنامه‌ی سرد کردن و ۲۴ ساعت پس از فعالیت گرفته شد. در مدت مکمل‌سازی، گروه مکمل HMB به مدت ۲ هفته این مکمل را به مقدار ۳ گرم در روز و در هر روز در ۳ وعده روزانه مصرف کردند. گروه دارونما نیز در وعده‌های مشابه روزانه، کپسول نشاسته مصرف کردند. گروه مکمل امگا ۳ به مدت ۲ هفته این مکمل را به مقدار ۱ گرم در روز مصرف می‌کرد. داده‌های پس‌آزمون دقیقاً مشابه با پیش‌آزمون جمع‌آوری شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری نشان داد IL-۶ و IL-۱۷ در گروه‌های امگا ۳ و HMB در قبل از فعالیت، پس از سرد کردن و ۲۴ ساعت پس از فعالیت با گروه کنترل اختلاف معنی‌داری دارد ($P \leq 0.05$). همچنین در گروه امگا ۳، پس از سرد کردن و ۲۴ ساعت پس از فعالیت با قبل از فعالیت ($P \leq 0.05$) و در گروه HMB، ۲۴ ساعت پس از فعالیت با قبل از فعالیت ($P \leq 0.05$) اختلاف معنی‌داری داشتند.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر و اثر قابل توجه مکمل امگا ۳ و نیز HMB، استفاده از هر دو مکمل با دز دارویی مناسب و زیر نظر پزشک و مشورت مربی مجرب توصیه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مکمل‌سازی، امگا ۳، سایتوکاین، شاخص‌های آسیب سلولی، HMB.