



تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل جینسنگ بر توان بی هوازی دانشجویان دختر فعال

سپیده شکری^۱، داود خورشیدی^۲

۱-دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

۲-دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل جینسنگ بر توان بی هوازی دانشجویان دختر فعال بود. در این مطالعه نیمه تجربی یک سو کور ۲۰ دانشجوی دختر با میانگین سن $22/85 \pm 3/7$ سال و شاخص توده بدن $22/48 \pm 2/4$ کیلوگرم بر متر مربع به طور تصادفی در دو گروه تجربی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. آزمودنی های گروه تجربی به مدت یک هفته دو عدد کپسول محتوی مکمل جینسنگ مصرف نمودند، در حالی که آزمودنی های گروه کنترل در این مدت کپسول های محتوی پودر آرد مصرف کردند. توان بی هوازی بیشینه و توان بی هوازی میانگین با استفاده از آزمون رست ارزیابی شدند. آزمون بی هوازی رست پیش از مکمل گیری و پس از آن اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آماری تی همبسته و تی مستقل استفاده شد. یافته های پژوهش حاضر نشان داد توان بی هوازی بیشینه و توان بی هوازی میانگین بین آزمودنی های دو گروه تجربی و کنترل تفاوت معنی داری نداشت ($p > 0/05$). بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که مصرف یک هفته مکمل جینسنگ بر میزان ظرفیت بی هوازی دختران جوان تاثیری ندارد.

واژگان کلیدی: توان بی هوازی، جینسنگ، دختران فعال