



See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/334446012>

تأثير مصرف ألفا ليپوئیک اسید پس از یک جلسه (ALA) ر شاخص هاي منتخب کوفتگی تاخيري فعالیت برونگرای شدید در مردان سالم جوان

Article · July 2019

CITATIONS

0

3 authors, including:



Babak Nakhostin-Roohi

Islamic Azad University, Ardabil Branch

37 PUBLICATIONS 266 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Mafat Siahkhouhian

University of Mohaghegh Ardabili

39 PUBLICATIONS 128 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



The Effect of Altitude on Lung Function of Male Athletes [View project](#)



exercise and Ros [View project](#)



تاثیر مصرف آلفا لیپوئیک اسید (ALA) بر شاخص های منتخب کوفتگی تاخیری پس از یک جلسه فعالیت برونگرای شدید در مردان سالم جوان سمیه ولی زاده^۱، معرفت سیاهکوهیان^۲، بابک نخستین روحی^۳

چکیده

مقدمه و هدف: آلفا لیپوئیک اسید (ALA) یک مکمل غذایی است که آثار آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. هدف از تحقیق حاضر تعیین تاثیر مصرف هشت روزه ALA قبل از یک جلسه فعالیت برونگرای شدید بر شاخص های منتخب مرتبط با کوفتگی تاخیری می باشد. **مواد و روش ها:** ده مرد سالم جوان به صورت تصادفی، دوسویه کور و با گروه کنترل و با طرح متقاطع در این تحقیق شرکت کردند، تا تاثیر هشت روز مصرف ALA (۶۰۰ میلی گرم در روز) و یا دارونما (۶۰۰ میلی گرم در روز گلوکز) متعاقب یک جلسه تمرین برونگرای غیر آشنا بررسی شود. نمونه های خونی در وضعیت پایه، هشت روز پس از مصرف مکمل، بلافاصله، ۲۴، ۴۸ و ۷۲ ساعت پس از فعالیت اخذ گردید. ظرفیت آنتی اکسیدانی تام (TAC)، کراتین کیناز (CK)، شاخص درد بصری (VAS)، ادم دور ران ها و دامنه حرکتی زانو (ROM) در هر دو دوره مورد اندازه گیری قرار گرفتند.

یافته ها: هشت روز پس از مصرف مکمل، TAC در گروه ALA به طور معنی داری افزایش یافت ($p=0.023$). شاخص آسیب عضلانی (CK)، بلافاصله، ۲۴ و ۴۸ ساعت پس از فعالیت در هر دو گروه نسبت به قبل از فعالیت افزایش معنی دار نشان داد، اما ۷۲ ساعت پس از فعالیت فقط در گروه دارونما افزایش یافت ($p<0.05$). درد عضلانی (VAS)، ۲۴، ۴۸ و ۷۲ ساعت پس از فعالیت در گروه دارونما هم نسبت به قبل از فعالیت و هم نسبت به گروه ALA افزایش معنی دار نشان داد ($p<0.05$). تغییر معنی دار درون گروهی یا بین گروهی در ارتباط با ROM مشاهده نشد ($p>0.05$).

بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد مصرف هشت روزه مکمل ALA قبل از فعالیت برونگرا توانسته است از طریق خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی خود باعث کاهش درد، آسیب عضلانی و التهاب شود.

واژه های کلیدی: کوفتگی تاخیری (DOMS)، آلفا لیپوئیک اسید (ALA)، کراتین کیناز (CK)، ظرفیت آنتی اکسیدانی تام (TAC).

۱. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی

۲. استاد گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی

۳. دانشیار فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران Nakhostinroohi@iauardabil.ac.ir