



اثر مصرف مکمل بتا آلانین بر عملکرد، T_{max} و لاکتات خون پاروزنان نخبه مرد

نویسندگان: ناصر حیدری، مجید کاشف

حیدری و همکاران در سال 1396 پژوهشی با عنوان "اثر مصرف مکمل بتا آلانین بر عملکرد، T_{max} و لاکتات خون پاروزنان نخبه مرد" انجام دادند. پاروزنی (روئینگ) یکی از با سابقه ترین رشته های ورزشی است که رقابت های آن هر چهار سال یک بار در بزرگترین مسابقات جهانی یعنی المپیک برگزار می گردد. این محققین دریافتند که مصرف مکمل بتا آلانین می تواند سبب بهبود رکورد پاروزنان و به تعویق انداختن خستگی ایشان گردد و تحمل ورزشکار برای افزایش زمان فعالیت تا واماندگی را ارتقا بخشد. هدف از این مطالعه، بررسی اثر مصرف حاد مکمل بتا آلانین بر حداقل سرعت رسیدن به حداکثر اکسیژن مصرفی (vo₂max) و حداکثر زمان فعالیت تا واماندگی (T_{max}) در این سرعت و رکورد 6 دقیقه ای و تغییرات لاکتات خون پاروزنان حاضر در اردوی تیم ملی می باشد.

پانزده پاروزن نخبه مرد (سن $22/5 \pm 4/9$ ؛ قد $186/8 \pm 8/3$ سانتی متر؛ وزن $80/3 \pm 9/4$ ؛ چربی بدن $8/8 \pm 2/7$ درصد) به طور داوطلبانه در این تحقیق شرکت نمودند. آزمودنی ها در دو گروه دارونما و مکمل تقسیم شدند. آزمودنی ها 4 ساعت، 3 ساعت و 2 ساعت قبل از انجام آزمون 6 دقیقه ای فعالیت روی ارگومتر پاروزنی با ریتم آزاد، 10 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن بتا آلانین یا دارونما (گلوکز) را به صورت طرح متقاطع مصرف نمودند. از آزمودنی ها، آزمون 6 دقیقه پارو زدن روی ارگومتر و T_{max} پاروزنی و مقدار لاکتات خون قبل و پس از آزمون 6 دقیقه گرفته شد. برای تحلیل داده ها از آزمون t مستقل و SPANOVA استفاده شد. تایج تحقیق تفاوت بین گروهی متفاوتی را در تمامی متغیرها نشان نداد ($P > 0/05$) جز T_{max} که به مقدار معنی داری افزایش یافته بود.

واژه های کلیدی: بتا آلانین، پاروزنی، پاروزنان نخبه، کارنوزین، لاکتات

برای دریافت این مقاله، به آدرس زیر مراجعه کنید:

حیدری، ناصر؛ کاشف، مجید (1396). اثر مصرف مکمل بتا آلانین بر عملکرد، T_{max} و لاکتات خون پاروزنان نخبه مرد. علوم غذایی و تغذیه، 14 (3): 75-84.