



تأثیر مصرف کوتاه مدت بذر کتان در دو مقدار متفاوت بر پاسخ ظرفیت اکسایشی تام و مالون دی آلدئید به یک وهله فعالیت ورزشی وامانده ساز در زنان فعال

مردانی زوز، الهام^۱، امیرساسان، رامین^۲، وکیلی، جواد^۳، ایران پور^۱

۱- کارشناسی ارشد دانشگاه تبریز، ۲- دانشیار دانشگاه تبریز، ۳- استادیار دانشگاه تبریز

1- elhammadani98@gmail.com

مقدمه: هدف از این تحقیق بررسی تأثیر مصرف کوتاه مدت بذر کتان در دو مقدار متفاوت بر پاسخ ظرفیت اکسایشی تام و مالون دی آلدئید به یک وهله فعالیت ورزشی وامانده ساز در زنان والیبالیست است.

روش شناسی: ۲۴ زن فعال والیبالیست (انحراف معیار \pm میانگین: حداکثر اکسیژن مصرفی $37/55 \pm 4/3$ میلی-لیتر بر کیلوگرم در دقیقه، سن $29/25 \pm 5/23$ سال، شاخص توده بدنی $24/46 \pm 4/33$ و درصد چربی $21/83 \pm 6/42$) انتخاب و بر اساس این شاخص ها به به طور همگن به سه گروه مکمل ۱ (۵۰ گرم روزانه)، مکمل ۲ (۳۰ گرم روزانه) و دارونما تقسیم شده اند. نمونه‌ی خونی اولیه در حالت پایه قبل از شروع مکمل دهی، خون گیری دوم پس از تکمیل دوره‌ی ۱۴ روزه‌ی مکمل دهی و خون گیری سوم بلافاصله بعد از فعالیت درمانده ساز (آزمون شاتل ران) هر کدام انجام شد. در این از آزمون تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی حداقل سطح معنی داری (LSD) برای تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: بین سطوح استراحتی مالون دی آلدئید ($P=0.587$) و ظرفیت ضد اکسایشی تام ($P=0.943$) زنان والیبالیست پس از یک دوره‌ی کوتاه مدت (۱۴ روزه) مصرف بذر کتان در دو مقدار ۳۰ و ۵۰ گرم در روز تفاوت معنی داری مشاهده نشد و در پاسخ ظرفیت ضد اکسایشی تام به فعالیت وامانده ساز ($P=0.096$) نیز بین سه گروه تفاوت معنی داری مشاهده نشد اما مقدار مالون دی آلدئید در پاسخ به فعالیت وامانده ساز بین هر دو گروه مکمل و گروه دارونما تفاوت معنی داری داشت ($P=0.06$). نتیجه گیری: به نظر می‌رسد بتوان از مکمل دهی با بذر کتان برای جلوگیری از افزایش معنی داری مالون دی آلدئید بعد از فعالیت وامانده ساز بهره برد.

واژه‌های کلیدی: بذر کتان، ظرفیت ضد اکسایشی تام، مالون دی آلدئید، والیبالیست زن، فعالیت وامانده ساز