

تاثير روغن ماهی بر کاهش خستگی



نتايج يك پژوهش نشان مي‌دهد مصرف روغن ماهی مي‌تواند خستگی حاصل از فعاليت وامانده‌ساز را کاهش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، از نشریه فیزیولوژی ورزش و فعاليت بدنی؛ برای کاهش خستگی در بیماران از داروهای مختلفی استفاده می‌شود، اما به غیر از داروهای شیمیایی مورد استفاده برای مهار خستگی، یکی از مواد خوراکی مورد استفاده دیگر برای مهار دستگاه ایمنی در شرایط مختلف، اسیدهای چرب است. اسیدهای چرب می‌توانند از طرق مختلفی بر التهاب تاثیر بگذارند که برای نمونه به واسطه سطح سلول و گیرنده‌های درون سلولی که پیام‌های التهابی سلول و الگوهای بیان ژنی را کنترل می‌کنند، این کار را انجام می‌دهند. بنابراین محققان پژوهشی را با عنوان “تاثیر چهار هفته مکمل دهی روغن ماهی بر خستگی محیطی و بازیافت پس از فعاليت وامانده ساز در مردان جوان سالم” طراحی و اجرا کردند.

بر اساس آن چه در این مقاله آمده است؛ پژوهش انجام شده از نوع نیمه تجربی است که به صورت میدانی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با جلسات مکرر انجام گرفته است.

به گفته محققان این مطالعه، ۲۰ مرد جوان سالم به صورت نمونه در دسترس در دو گروه تجربی (روغن ماهی ۱۰ نفر) و کنترل (روغن ذرت ۱۰ نفر) قرار گرفتند، علت انتخاب روغن ذرت برای گروه کنترل نیز با

توجه به پژوهش‌های گذشته بود که در مجموع به نظر می‌رسید روغن ذرت بهترین گزینه برای استفاده گروه کنترل است. آزمودنی‌ها، پرسشنامه غذایی را به مدت سه روز در هفته برای اطمینان از مصرف عادی آبزیان در رژیم غذایی خود پر کردند.

نویسندگان این مقاله می‌گویند: مقدار ۶ گرم روغن ماهی در روز برای آزمودنی‌ها در نظر گرفته شد. این مقدار سه بار در روز (هر وعده دو گرم) و همراه با وعده‌های غذایی استفاده شد. آزمودنی‌های گروه تجربی، روغن ماهی و آزمودنی‌های گروه کنترل، روغن ذرت را در طول چهار هفته مصرف کردند. دو روز پس از پایان دوره مکمل دهی، آزمودنی‌ها در آزمایشگاه حاضر شدند و در روز آزمون همه آن‌ها در وضعیت ناشتا قرار داشتند و از آن‌ها خواسته شده بود تا ۴۸ ساعت پیش از آزمون از هر گونه فعالیت شدید بدنی بپرهیزند.

بنا بر آن چه در این مقاله آمده است؛ نحوه ارزیابی خستگی محیطی در این مطالعه، استفاده از موج M بود. اندازه‌گیری خستگی محیطی روی عضله ساقی قدامی انجام شد و برای این کار ابتدا الکترودهای سطحی روی سطح عضله ساقی قدامی قرار گرفت و محل این الکترودها علامت‌گذاری شد تا پس از فعالیت نیز مجدداً از همین نقاط استفاده شود.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد تفاوت معناداری در تغییرات مقادیر انقباض ارادی بیشینه عضله ساقی قدامی میان مقادیر پیش آزمون، پس آزمون و بازیافت قبل و بعد از دوره مکمل دهی میان دو گروه بود.

محققان این مطالعه می‌گویند: با توجه به نتایج این پژوهش و نتایج پژوهش‌های گذشته در خصوص تاثیر بارگیری روغن ماهی بر عملکرد ورزشی، به نظر می‌رسد که دست کم در خصوص فعالیت‌هایی که مدت زمانی مشابه با فعالیت حاضر دارند، روغن ماهی بتواند تاثیرات بسزایی داشته باشد. همچنین با توجه به نقش اصلی روغن ماهی برای تاثیرگذاری و مقدار مورد استفاده در این پژوهش به نظر می‌رسد شاید این اثرگذاری از طریق کاهش التهاب باشد.

بر اساس نتایج این پژوهش، مصرف روغن ماهی به عنوان کاهنده التهاب، موجب کاهش خستگی و بهبود بازیافت پس از فعالیت و امانده ساز می‌شود، اما در خستگی محیطی این اتفاق در انتشار عصبی-عضلانی نبوده است، بنابراین سازوکار عضلانی یا مرکزی مسئول این بهبود است.

این مطالعه توسط رؤیا ذکری کندلجی، وحید ساری صراف از دانشگاه تبریز و مریم نورشاهی از دانشگاه شهید بهشتی انجام شده و مقاله حاصل از آن در دومین شماره چهاردهمین دوره نشریه فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی منتشر شده است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: نشریه فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی