

## مقایسه عدم مصرف مایعات، مصرف آب و محلول کربوهیدرات - الکترولیت بر میزان گلوکز و اسیدلاکتیک خون زنان غیرفعال در شروع خستگی

مهرنوش بهمنی<sup>۱</sup>، مظاهر رحیم پور<sup>۲</sup>، دکتر خسرو ابراهیم<sup>۳</sup>، دکتر علیرضا رحیمی<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۸۷/۱۱/۸۲

تاریخ تصویب: ۸۸/۶/۱

شماره ص ص:

### • چکیده

هدف از تحقیق حاضر، مقایسه وضعیت مصرف نکردن مایعات، نوشیدن آب و مصرف محلول کربوهیدرات - الکترولیت ۶ درصد به میزان ۲۴۰ میلی لیتر ۲۰ دقیقه قبل از فعالیت بدنی بر میزان گلوکز و اسیدلاکتیک خون زنان غیر فعال در شروع خستگی است. اسیدلاکتیک و گلوکز خون ۱۵ نفر از زنان کارمند دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با محدوده سنی ۳۵-۲۵ سال در سه وضعیت اندازه گیری و ثبت شد. آزمودنی‌ها آزمون بالک را ۳ مرتبه در شرایط نوشیدن مایعات، نوشیدن آب و محلول کربوهیدرات - الکترولیت به فاصله زمانی ۳ روز انجام دادند و در هر سه وضعیت پس از اعلام خستگی آزمودنی‌ها، آزمون متوقف شد و اسیدلاکتیک و گلوکز خون هر فرد را پس از اندازه گیری ثبت کردند. اطلاعات و داده‌های به دست آمده با روش آماری آنالیز واریانس پس از تکرارهای پیاپی تجزیه و تحلیل شد و نتایج نشان دادند که نوشیدن آب یا محلول کربوهیدرات - الکترولیت ۶ درصد قبل از شروع فعالیت بدنی تأثیر معنی داری بر کاهش یا افزایش گلوکز خون زنان غیر فعال به هنگام خستگی (در مقایسه با شرایط مصرف نکردن مایعات) ندارد؛ در صورتی که در مورد اسیدلاکتیک این مساله صدق نمی‌کند.

• **واژه‌های کلیدی:** آب، محلول کربوهیدرات - الکترولیت، خستگی، فعالیت بدنی.

۱- کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

۳- استاد دانشگاه شهید بهشتی

۴- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج