

## تأثیر روغن ماهی بر کاهش خستگی

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد مصرف روغن ماهی می‌تواند خستگی حاصل از فعالیت وامانده‌ساز را کاهش دهد.



نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد مصرف روغن ماهی می‌تواند خستگی حاصل از فعالیت وامانده ساز را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، 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 تأثیر بگذارند که برای نمونه به واسطه سطح سلول و گیرنده های درون سلولی که پیام های التهابی سلول و الگوهای بیان ژنی را کنترل می‌کنند، این کار را انجام می‌دهند. بنابراین محققان پژوهشی را با عنوان "تأثیر چهار هفته مکمل دهی روغن ماهی بر خستگی محیطی و بازیافت پس از فعالیت 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 پژوهش های گذشته بود که در مجموع به نظر می‌رسید روغن ذرت بهترین گزینه برای استفاده گروه کنترل است. آزمودنی ها، 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 آزمودنی ها در نظر گرفته شد. این مقدار سه بار در روز (هر وعده دو گرم) و همراه با وعده های غذایی استفاده شد. آزمودنی های گروه تجربی، روغن ماهی و آزمودنی های گروه کنترل، روغن ذرت را در طول چهار هفته مصرف کردند. دو روز پس از پایان دوره مکمل دهی، آزمودنی ها در آزمایشگاه حاضر شدند و در روز آزمون همه آن ها در وضعیت ناشتا قرار داشتند و از آن ها 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. اندازه گیری 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 علامت گذاری 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 پژوهش های گذشته در خصوص تأثیر بارگیری روغن ماهی بر عملکرد ورزشی، به نظر می‌رسد که دست کم در خصوص فعالیت هایی که مدت زمانی مشابه با فعالیت حاضر دارند، روغن ماهی بتواند تأثیرات بسزایی داشته باشد. همچنین با توجه به نقش اصلی روغن ماهی برای تأثیرگذاری 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 وامانده 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.