

تأثیر مصرف مکمل بتا آلانین بر پاسخ

کروموگرانین A و آلفا آمیلاز بزاقی

تألیف: www.ketab.ir

افسانه کاوسی نژاد و مریم مکوندی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: کاوسی نژاد، افسانه، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: تأثیر مصرف مکمل بتآلانین بر پاسخ کروموگرانین A و آلفا آمیلاز بزاقی/ تألیف افسانه کاوسی نژاد، مریم مکنونی.
مشخصات نشر	: تهران: سروش برتر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص.: جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-7593-45-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزشکاران -- ایران -- تغذیه -- نمونه پژوهی
موضوع	: Athletes -- Nutrition -- Iran -- Case studies
موضوع	: مکمل های مواد غذایی -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Dietary supplements -- Iran -- Case studies
موضوع	: تمرین های ورزشی -- ایران -- جنبه های فیزیولوژیکی --
موضوع	: گرایش های بالینی
موضوع	: Exercise -- Iran -- Physiological aspects -- Case studies
شناسه افزوده	: مکنونی، مریم، ۱۳۶۲-
رده بندی کنگره	: TX۳۶۱:
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶:
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۸۵۵۹:
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۰
فصل اول: کلیات	۱۳
۱-۱- مقدمه.....	۱۳
۱-۲- کروموگرافین A.....	۲۱
۳-۱- آلفا آمیلاز.....	۲۲
۴-۱- آلفا تست شبیه سازی شده بسکتبال.....	۲۳
فصل دوم: بتا آلانین	۲۴
۱-۲- بتا آلانین چیست؟.....	۲۴
۲-۲- عملکرد اسید آمینه بتا آلانین.....	۳۴
۳-۲- نحوه عملکرد کارنوزین در هنگام ورزش.....	۳۴
۴-۲- فواید بتا آلانین برای ورزشکاران.....	۳۶
۲-۴-۱- افزایش قدرت و عملکرد ورزشکاران.....	۳۶
۲-۴-۲- افزایش زمان رسیدن به خستگی.....	۳۷

- ۳۷ ۲-۴-۳- افزایش عملکرد در ورزش کوتاه مدت
- ۳۸ ۲-۴-۴- بهبود عضلات افراد مسن
- ۳۸ ۲-۴-۵- افزایش عملکرد در ورزش های مقاومتی
- ۳۸ ۲-۴-۶- بهبود ترکیب بدنی
- ۳۹ ۲-۵- فواید مکمل بتا آلانین بر روی سلامتی
- ۴۰ ۲-۶- منابع غذایی حاوی بتا آلانین
- ۴۱ ۲-۷- میزان مصرف مجاز بتا آلانین
- ۴۴ ۲-۸- عوارض مصرف بتا آلانین
- ۴۵ ۲-۹- تاثیر مکمل بتا آلانین بر عملکرد و قدرت ورزشکاران
- ۴۹ ۲-۱۰- فواید مکمل بتا آلانین بر روی سلامتی
- ۵۰ فصل سوم: آشنایی با روش های مورد استفاده در کتاب
- ۵۰ ۳-۱- مقدمه
- ۵۰ ۳-۲- روش پژوهش کتاب
- ۵۱ ۳-۳- طرح پژوهش کتاب
- ۵۲ ۳-۴- جامعه و نمونه آماری کتاب

۵۳	۳-۵- متغیرهای پژوهش کتاب.....
۵۴	۳-۶- ابزارهای گردآوری داده های کتاب.....
۵۶	۳-۷- روش اندازه گیری متغیرهای کتاب.....
۵۶	۳-۷-۱- اندازه گیری قد، وزن و BMI.....
۵۶	۳-۷-۲- اندازه گیری متغیرهای بیوشیمیایی.....
۵۹	۳-۸- مکمل بتا آلانین.....
۵۹	۳-۹- تست شبیه سازی شده بسکتبال.....
۶۱	۳-۱۰- روش های تجزیه و تحلیل داده های کتاب.....
	فصل چهارم: بررسی تاثیر مصرف مکمل بتا آلانین بر پاسخ کروموگرانین A و
۶۳	آلفا آمیلاز بزاقی.....
۶۳	۴-۱- مقدمه.....
۶۴	۴-۲- توصیف داده ها.....
۶۴	۴-۳- بررسی پیش فرض ها.....
۶۶	۴-۴- آزمون فرضیه های کتاب.....
۶۶	۴-۴-۱- فرضیه های کروموگرانین A.....

پیشگفتار

هدف نگارش این کتاب، بررسی تاثیر مصرف مکمل بتا آلانین بر پاسخ کروموگرانین A و آلفا آمیلاز بزاقی به تست شبیه سازی شده بسکتبال در دختران بسکتبالیست جوان می باشد.

روش پژوهش از نوع تجربی، از نظر کاربرد نتایج، کاربردی و از نظر زمان آینده نگر است. جامعه آماری تحقیق، کلیه دختران بسکتبالیست تیم شرکت نفت اهواز بودند که تعداد آنها ۱۷ نفر بود. کل زمان اجرای تست شبیه سازی شده بسکتبال ۱۲ دقیقه بود که شامل راه رفتن، جاگینگ، دویدن، دویدن سریع، پای پهلوی با شدت پایین، با شدت بالا و پرش می باشد. نمونه های بزاقی پیش از اولین آزمون و بلافاصله پس از اجرای هر آزمون جمع آوری شدند.

از آزمون شاپیروویلک برای طبیعی بودن توزیع داده ها و از آزمون آنالیز واریانس به منظور اندازه گیری های مکرر در دوره های زمانی مختلف استفاده شد.