



بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

تأثیرات مصرف کربوهیدرات 15 دقیقه قبل از تمرین
در توان دو استقامت

عنوان انگلیسی مقاله :

effects of carbohydrate ingestion 15 min before exercise
on endurance running capacity



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



بخشی از ترجمه مقاله

بحث

Discussion

The present study indicated the positive effects of CHO ingestion shortly (15 min) before exercise on endurance running capacity (Table 2). Our data are in disagreement with cycling studies that presented no differences in exercise performance after the pre-exercise ingestion of carbohydrates (Nishibata et al. 1993; Palmer et al. 1998; Snyder et al. 1993). It is important to note, however, that we examined endurance capacity, whereas in the study of Palmer et al. (1998), the performance time was very short (30 min). In addition, in the study of Snyder et al. (1993), the subjects performed repeated high-intensity, short-duration cycling bouts. Nevertheless, in agreement with our study, some investigators (Gleeson et al. 1986; Sherman et al. 1991) have observed better exercise performance time after CHO ingestion. The mode of exercise, running, along with glucose ingestion 15 min before exercise providing an additional source of energy for long-term exercising muscles, likely helped to increase endurance capacity. Running results in more marked changes in blood glucose and plasma insulin levels compared with cycling at the same relative intensity (Tsintzas and Williams 1998).

تحقیق حاضر اثرات مثبت مصرف کربوهیدرات را به طور مختصر (15 دقیقه) قبل از ورزش ظرفیت دو مقاومتی را نشان می‌دهد. (جدول 2). اطلاعات ما برخلاف تحقیقات دوچرخه‌سواری هستند که هیچ تفاوتی را در کارایی ورزش بعد از مصرف کربوهیدرات پیش از تمرین می‌باشد. با این وجود قابل‌است که ما ظرفیت مقاومت را بررسی نمائیم در حالی که در تحقیق پالمرو همکارانش (1998) زمان کارایی بسیار کوتاه بود (30 دقیقه) به علاوه در تحقیق اسنیدر و همکارانش (1993) آزمودنی‌ها مسابقات دوچرخه‌سواری مکرر با شدت بالا و کوتاه مدت را انجام دادند. با این وجود، هماهنگ با تحقیق حاضر برخی از محققین زمان کارایی ورزشی بیشتری در تحقیق کربوهیدرات مشاهده کردند. حالت ورزش، دو، همراه با مصرف گلوکز 15 دقیقه قبل از ورزش منبع انرژی بیشتری را برای ماهیچه‌های ورزشی در طولانی‌مدت فراهم می‌نماید که احتمالاً به افزایش ظرفیت مقاومت کمک می‌نماید. دوییدن موجب تغییرات مشخص در گلوکز خون و سطوح انسولین پلاسما با دوچرخه سواری در شدت نسبتاً یکسان می‌شود. (تسینکزاس و ویلیامز، 1998).



توجه!

این فایل تنها قسمتی از ترجمه می‌باشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت

ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

همچنین برای مشاهده سایر مقالات این رشته [اینجا](#) کلیک نمایید.