

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثر یک دوره تمرینات ترکیبی هوازی - مقاومتی به همراه مکمل گیری امگا ۳ بر آنزیم‌های کبدی (ALT, AST) و شاخص‌های جسمانی زنان جوان ورزشکار بود. بدین منظور، ۳۰ نفر از زنان شهرستان ورامین در دامنه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال با BMI کمتر از ۲۴ به صورت در دسترس و غیرتصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در ۳ گروه ۱۰ نفره مورد مطالعه قرار گرفتند. گروه اول: گروه شاهد، گروه دوم: تمرین ترکیبی (سه جلسه تمرین هوازی و مقاومتی در هفته) بدون مصرف مکمل امگا ۳ و گروه سوم: تمرین ترکیبی به همراه مصرف روزانه امگا ۳ در دو وعده بودند. آزمودنی‌ها تمرینات هوازی و مقاومتی را ۳ جلسه در هفته و به مدت ۶ هفته انجام دادند. اندازه‌گیری متغیرهای مطالعه شامل درصد چربی بدن، وزن، قد، نسبت دور کمر به لگن، توده بدون چربی و آنزیم‌های کبدی (ALT, AST) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگراف اسمیرنف، آزمون آنالیز واریانس دو عاملی و آزمون T همبسته انجام و سطح معنی‌داری ($P < 0/05$) در نظر گرفته شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که مصرف مکمل امگا ۳ موجب کاهش سطوح آنزیم AST می‌گردد اما بر آنزیم ALT تاثیری ندارد. تاثیر مکمل گیری امگا ۳ بر شاخص‌های WHR, LBM, BMI و BF% معنی‌دار نبود. افزودن مصرف امگا ۳ به تمرینات ورزشی احتمالاً تأثیر بیشتری بر شاخص‌های (AST, ALT) کبد دارد.

کلیدواژه‌ها: تمرینات هوازی - مقاومتی، مکمل گیری امگا ۳، ALT, AST، شاخص‌های جسمانی زنان جوان ورزشکار.