

قرص ورزش

شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد ورزش هم برای برای سلامت بدن و هم برای عملکرد مغز مفید می باشد . با این حال ممکن است همه افراد جامعه به دلیل بیماری ، آسیب ها ، چاقی بیش از حد و ضعف بدنی ناشی از افزایش افزایش سن نتوانند ورزش کنند .

بدنبال ورزش مسیرهای ارتباطی در بدن فعال می شوند که باعث ایجاد اثرات مفید ورزش در بدن از جمله کاهش قند خون ، کاهش چربی خون ، بهبود عملکرد قلب و عروق ، افزایش بافت عضلانی بدن ، افزایش و استقامت توده استخوانی بدن ، افزایش بهبود عملکرد مغز و سیستم عصبی بدن ، شادابی و سرخوشی و در نهایت باعث جلوگیری از ایجاد بسیاری از بیماریها از جمله سرطان ، دیابت ، الزایمر ، سکته قلبی ، سکته مغزی و در انسان می شود .

بسیاری از این مسیرهای ارتباطی که متعاقب ورزش در بدن فعال می شوند و باعث اثرات مفید ورزش می شود شناخته شده و بسیاری از مواد و خوراکی هایی که انسان مصرف می کند دارای موادی هستند که می توانند اثراتی مشابه با اثرات ورزش داشته باشند . لذا ساختن صنایع ترکیباتی که مسیرهای ارتباطی را در ورزش فعال می کنند و بسیاری از مواد موجود در بعضی میوه ها که مقلد اثرات ورزش هستند به عنوان قرص ورزش پیشنهاد شده اند . از جمله این مواد می توان فعال کننده های مسیر AMPK ، مانند AICAR ، پلی فنل ها ، فلاونول ها ، اپیکاتچین ، بسیاری از آنتی اکسیدانها از جمله رزوراترول و بسیاری از مواد و ترکیبات از جمله متفورمین می توانند به عنوان قرص ورزش پیشنهاد شوند . میوهایی چون انگور سیاه ، انواع توت ها ، کاکائو و فلفل دارای

ترکیبات فوق می باشند . کار آزمایشی بالینی بسیاری از این مواد در جهت ساختن قرص ورزش در بوته آزمایش می باشد و از آنجا که میزان مصرف و عوارض ناشی از مصرف این مواد مورد بررسی می باشد فعلا می توان از این قرص که شامل ترکیبات فوق می باشد برای بیمارانی که ماهها در تخت بیمارستان بستری می باشند ، افراد معلول با درصد بالا ، چاقی های کشنده و بیماران الزایمری استفاده کرد .

بر گرفته از جدید ترین مقالات منتشر شده در مورد قرص ورزش

استاد راهنما : جناب آقای دکتر محمد خاکساری

وحید احسانی دانشجوی مقطع دکتری فیزیولوژی ورزش