

## مکمل ال آرژنین در میزان ترشح هورمون رشد GH

### مهدی کریملو

رشته فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلخچی، خوی، ایران

#### چکیده

هدف این پژوهش بررسی نقش مکمل ال آرژنین در میزان ترشح هورمون رشد است. جامعه‌ی مورد پژوهش افرادی که در باشگاه‌های پرورش اندام شهر تهران مشغول ورزش هستند، می‌باشد و گروه نمونه به صورت تصادفی از ورزشکاران ۲۰ تا ۳۰ سال در باشگاه‌های زیتون، کشاورز و پاورفیت، انتخاب شدند. در این پژوهش متغیر مستقل ال\_آرژنین، ویتامین سی، درشت مغذی‌ها و انواع ویتامین‌ها می‌باشند و متغیر وابسته، پر کردن توده‌های عضله‌ای در ورزش‌های مقاومتی می‌باشد. روش کار به صورت مطالعه‌ی موردی، قبل و بعد مصرف ال\_آرژنین می‌باشد. یافته‌ها نشان داد، دو هدف مهم ورزشکاران به دست آوردن و حفظ کردن توده‌ی بدون چربی بدن و بهبود بخشیدن به ترکیب بدنی است. رسیدن به این دو هدف با تأثیر گذاشتن مثبت بر روی بدن از طریق تمرین و مصرف غذا و مکمل مناسب امکان‌پذیر است. درک عمیق اساس فیزیولوژیک و بیوشیمیایی پُرسازی عضله، یک شالوده برای ارزیابی ادعاهای مربوط به مصرف مکمل‌ها فراهم می‌کند. پروتئین، ال\_آرژنین و کراتین دو مکمل مهم هستند که تأثیر مثبت بر روی این دو مقوله می‌گذارند. ژنتیک نیز در مقوله‌ی پُرسازی عضلانی مؤثر می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: ال\_آرژنین، ویتامین‌ها و پرکردن توده‌های عضلانی

مطالعات تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

دوره ۵، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۹، صفحات ۲۷-۲۱