

## اثر مکمل دهی عصاره آبی زعفران بر پاسخ مونوسیت، لنفوسیت و کورتیزول

### متعاقب یک جلسه تمرین هوازی

سارا دسترنج، اسکندر رحیمی، ابراهیم فارسی

سارا دسترنج، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، آموزش و پرورش فارس، ایران

ایمیل: [saradastranj@yahoo.com](mailto:saradastranj@yahoo.com)

اسکندر رحیمی، دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد سلامی، شیراز، ایران

ابراهیم فارسی، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، آموزش و پرورش فارس، ایران

### چکیده

هدف: هدف از این پژوهش بررسی اثر ۱۵ روز مکمل دهی عصاره آبی زعفران بر پاسخ مونوسیت، لنفوسیت و کورتیزول متعاقب یک جلسه تمرین هوازی بود. **روش اجرا:** ۲۴ نفر از دانشجویان غیر ورزشکار پسر شهر لار بطور داوطلب انتخاب و بر اساس توان هوازی به طور تصادفی به دو گروه ۱۲ نفری مصرف زعفران و دارو نما تقسیم شدند. قبل از مصرف مکمل از هر دو گروه در حالت استراحت و بعد از ۳۰ دقیقه دویدن با شدت ۷۵ درصد ضربان قلب ذخیره ای روی نوارگردان نمونه گیری خون به عمل آمد، سپس گروه مصرف زعفران و دارونما به مدت ۱۵ روز به ترتیب ۴۰۰ میلی گرم زعفران و دارونما مصرف کردند. در پایان مشابه با پیش آزمون در حالت استراحت و بعد از ۳۰ دقیقه دویدن با شدت ۷۵ درصد ضربان قلب ذخیره ای روی نوارگردان خونگیری به عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل یافته ها از آزمون های تحلیل واریانس با اندازه گیری تکراری،  $t$  مستقل و وابسته همراه با اصلاحیه بونفرونی استفاده ( $p \leq 0.05$ ). **یافته ها:** ۱۵ روزه مصرف عصاره زعفران اثر معنی داری بر مونوسیت، لنفوسیت و کورتیزول استراحتی و متعاقب یک جلسه تمرین هوازی ندارد ( $p \geq 0.05$ ). **نتیجه گیری:** ۱۵ روز مکمل دهی زعفران اثر معنی داری بر سیستم ایمنی - هورمونی متعاقب یک جلسه تمرین هوازی ندارد.

**واژه های کلیدی:** تمرین هوازی، زعفران، مونوسیت، لنفوسیت، کورتیزول