**تربیت بدنی**

ارزیابی اثر 8 هفته تمرین تناوبی هوازی همراه با مصرف عصاره عناب بر ظرفیت آنتی اکسیدانی بافت قلب موش های دچار آنفاکتوس قلبی

فهرست

**مقدمه**

**بیان مساله وضرورت و اهمیت پژوهش**

**اهداف پژوهش**

**فرضیه های پژوهش**.

**محدودیتهای پژوهش**

**تعاریف مفهومی وعملیاتی**

**مقدمه**

**مبانی نظری**

**انفارکتوس قلبی و فاکتورهای اثرگذار بر آن**

**استرس اکسیداتیو**

**راه­های کاهش استرس اکسیداتیو**

**پیشگیری از بروز عفونت**

**افزایش مصرف آنتی اکسیدان**

**اثرات فشار اکسایشی روی هدایت محرک­ها**

**فشار اکسایشی و بیماری­ها**

**بیماری قلب و عروقی**

**دیابت­ها**

**سرطان**

**بیماری­های عصبی**

**سکته مغزی**

**آنتی­اکسیدان ها**

**فلاوونوئیدها**

**فنولیک اسیدها**

**توکوفرول ها**

**کاروتنوئیدها**

**آسکوربیک اسید (Vit C)**

**آنتی اکسیدان های سنتتیک**

# **سوپراکسید دیسموتاز، نقش و منابع طبیعی آن**

**مالون دی­آلدهید**

**پراکسیداسیون لیپید**

**مالون دی آلدئید به عنوان یک نشانگر زیستی**

**ظرفیت آنتی اکسیدانی تام**

**روش های TAC**

**TAC در فیزیوولوژی تنفسی و آسیب شناسی**

**TAC در سیستم قلب و عروق**

**استرس اکسیداتیو و اعمال ورزشی**

**انقباضات عضلانی و گونه­های فعال اکسیژن**

**سن و ROS ناشی از فعالیت ورزشی**

**فعالیت های ورزشی و استرس اكسایشی**

**مداخلات تغذیه ای برای بهبود مجموع ظرفیت آنتی اکسیدانی**

**زنجبیل**

**سیر**

**کافئین**

**عصاره دارچین**

**عناب**

**بیشینه پژوهش**

**روش**

**نتایج**