

The effect of Barberry Juice supplement on Prostaglandin E2 level caused by intense aerobic activity in active young girls

Babak Hooshmand Moghadam¹, Mohammad Reza Kordi², Sahابه Mahdian³

Background and Aim: Intense exercise can cause damages caused by oxidative stress and inflammation and, as a result, reduce exercise performance. The present study aimed at determining the effect of barberry juice supplement on the inflammation caused by intense aerobic activity in active young girls.

Materials and Methods: In a quasi-experimental study, 20 young girls who had the inclusion criteria were randomly divided into two equal groups of case (receiving Barberry juice supplement) and control (receiving placebo). The case and the control groups received 250 ml natural Barberry juice and 250ml placebo for two weeks, respectively. After the period, both of the groups took an intense aerobic exercise programme. Immediately before and after receiving Barberry juice and placebo; and also immediately after the exercise programme bordering exhaustion prostaglandin E2 (PGE2) serum level was assessed.

Results: Repeated measurements revealed that PGE2 serum levels at rest state and after intense exercise activity reduced in the Barberry juice group. Besides, there were significant differences between groups the Barberry juice and placebo groups, ($P \leq 0.05$)

Conclusion: Generally speaking, the supplement of Barberry juice can be useful in preventing decreased performance caused by the inflammatory effects of PGE2 due to intense physical exercise.

Key Words: Supplementation, Barberry juice, Prostaglandin E2, Intense exercise activity.

Journal of Birjand University of Medical Sciences. 2017; 24 (Supplementary: Biochemistry & Metabolism): 1-9.

Received: February 5, 2017

Accepted: May 24, 2017

¹ Department of Exercise Physiology. University of Tehran, Tehran, Iran.

² **Corresponding Author;** Department of Exercise Physiology, University of Tehran, Tehran, Iran.
Email: mrkordi@ut.ac.ir Tel : +989123300076

³ Department of Exercise Physiology. Alborz International Campus, University of Tehran, Tehran, Iran

تأثیر مصرف مکمل آب زرشک بر سطح پروستاگلاندین E2 ناشی از فعالیت شدید هوازی در دختران جوان فعال

بابک هوشمند مقدم¹، محمدرضا کردی²، سحابه مهدیان³

چکیده

زمینه و هدف: فعالیت ورزشی شدید می‌تواند موجب آسیب‌های ناشی از استرس اکسایشی و التهاب و در نتیجه کاهش عملکرد ورزشی شود. هدف از انجام مطالعه حاضر، تعیین تأثیر مصرف دو هفته مکمل آب زرشک بر التهاب ناشی از فعالیت شدید هوازی در دختران جوان فعال بود.

روش تحقیق: در یک مطالعه نیمه‌تجربی، 20 زن جوان که واجد معیارهای ورود به مطالعه بودند، به شکل تصادفی در دو گروه 10 نفری تجربی (دریافت‌کننده مکمل آب زرشک) و کنترل (دریافت‌کننده دارونما) قرار گرفتند. افراد گروه تجربی روزانه 250ml آب زرشک طبیعی و افراد گروه کنترل روزانه 250ml دارونما به مدت دو هفته دریافت کردند. بعد از دو هفته، افراد هر دو گروه در یک جلسه فعالیت شدید هوازی شرکت کردند. میزان پروستاگلاندین E2 (PGE2) سرمی، قبل و بعد از مصرف و بلافاصله پس از آزمون تا مرز واماندگی (آزمون بروس) اندازه‌گیری شد.

یافته‌ها: میزان PGE2 سرمی پس از فعالیت شدید ورزشی در گروه تجربی (85/5+21/2) کاهش معنی‌داری در مقایسه با گروه کنترل (103/4+71/3) داشت ($P \leq 0/05$).

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی مصرف 2 هفته آب زرشک می‌تواند برای کمک به بهبود عملکرد ورزشی از طریق کاهش آثار التهابی PGE2، در فعالیت ورزشی شدید مؤثر باشد.

واژه‌های کلیدی: مکمل آب زرشک، پروستاگلاندین E2، فعالیت ورزشی شدید

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. 1396؛ 24: (ویژه‌نامه: بیوشیمی و متابولیسم): 1-9.

دریافت: 1395/11/17 پذیرش: 1396/03/03

*کد ثبت کارآزمایی بالینی: IRCT2017052634144N1

¹ گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

² نویسنده مسؤل؛ گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

آدرس: تهران - دانشگاه تهران - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

تلفن: 09367116090 نمابر: 88021527 پست الکترونیکی: mrkordi@ut.ac.ir

³ گروه فیزیولوژی ورزشی، پردیس بین‌المللی البرز، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

مقدمه

می‌شود (10).

پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه تأثیر فعالیت ورزشی شدید و درمانده‌ساز بر مقادیر PGE2 بسیار محدود است. Demers و همکاران نشان دادند، یک وهله فعالیت طولانی‌مدت (مسابقه دو ماراتن) در مردان و زنان ورزشکار باعث افزایش پروستاگلاندین پلازما می‌شود (11). همچنین تحقیق دیگری که روی اسب‌های مسابقه انجام شده است، نتیجه پژوهش قبل را مورد تأیید قرار داده است (12). Peake و همکاران در تحقیقی با هدف مقایسه تأثیر شدت‌های مختلف تمرین و تغییرات سایتوکین‌های پیش و ضد التهابی، گزارش کردند شدت تمرین منجر به افزایش سایتوکین‌های التهابی PGE2 می‌شود (13).

به نظر می‌رسد فعالیت ورزشی با شدت بالاتر نسبت به شدت‌های پایین‌تر موجب التهاب و تولید رادیکال‌های آزاد⁸ بیشتر و افزایش معنی‌دار PGE2 می‌شود و حتی یک جلسه فعالیت ورزشی شدید می‌تواند یکی از عوامل ایجاد التهاب باشد (3). بررسی‌های بسیاری از محققان نشان داده است که ورزش و فعالیت بدنی زمانی می‌تواند تأثیر و کاربرد مطلوبی داشته باشد که فرد در مورد تغذیه و برنامه‌های غذایی خود، برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشد. بنابراین پیشرفت ورزشکاران در رشته‌های گوناگون ورزشی تنها منوط به تمرین‌های دشوار و مداوم نیست، بلکه کمیت و کیفیت تغذیه آنان نیز حائز اهمیت است (14). از این رو در دنیا به‌ویژه ایران، طب مکمل به‌خصوص طب سنتی با منشأ گیاهی جایگاه ویژه‌ای دارد (15).

گیاه زرشک⁹ از خانواده Berberidaceae، از جمله گیاهان بومی ایران است که در طب سنتی ایران به‌عنوان گیاه ضد التهاب شناخته شده است (15). این گیاه به‌طور فراوان در کوهستان‌های شمال شرق ایران و خراسان رویش دارد و در طب سنتی به شکل‌های مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرد

فعالیت ورزشی شدید می‌تواند از محرک‌های ایجاد التهاب باشد. فعالیت ورزشی شدید پاسخی شبیه به آنچه در مسمومیت و آسیب مشاهده می‌شود، ایجاد می‌کند (1). نتایج تحقیقات نشان داده است که تمرینات و فعالیت ورزشی ممکن است باعث آسیب عضلانی در سطح میکروسکوپی شده و در نهایت منجر به التهاب شود (2، 3). فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه تمرینات شدید درمانده‌ساز، یکی از محرک‌های ایجاد التهاب است (4).

پروستاگلاندین¹، یک ملکول لیپیدی 20 کربنه است و ساختاری شبیه به کلاسترول دارد که مهار ساخت آن موجب کاهش التهاب می‌شود. پروستاگلاندین‌ها (PG) دارای سه گونه بسیار مهم PGE، PG12 و PGF2 α می‌باشند (5). پروستاگلاندین E2 (PGE2)، نوع غالب آن در بدن است که از حلقوی‌شدن اسیدهای چرب غیر اشباع 20 کربنه (اسیدآراشیدونیک²) مشتق می‌شود و در زنجیره جانبی خود دو اتصال دوگانه دارد. PGE2 به‌عنوان پیش‌ساز سایر بیومارکرهای التهابی از جمله اینترلوکین‌ها می‌باشد و با کاهش آن سایر بیومارکرهای التهابی همچون ایکوزانوئید اسید³، لکوترین⁴ و ترومبوکسان⁵ که موجب التهاب، درد، تب و تورم در بدن می‌شوند، کاهش می‌یابند (7). (6). آثار التهابی PGE2 شامل: تب، افزایش نفوذپذیری عروق، اتساع عروق و افزایش بیان سایتوکین‌های التهابی مانند: اینتروکین⁶‌ها و پروتئین واکنش‌دهنده C⁷ می‌باشد؛ همچنین افزایش PG، افزایش آنزیم‌های اکسایشی و افزایش رادیکال‌های آزاد، کاهش عملکرد ورزشی و افزایش آسیب در افراد را در پی دارد (8، 9) و موجب سرکوب دستگاه ایمنی

¹ Prostaglandin² Arachidonic acid³ Acid Eicosanoid⁴ Leukotriene⁵ Thromboxane⁶ Interleukin⁷ C-Reactive Protein⁸ Free radical⁹ Berberis vulgaris

(دریافت‌کننده مکمل آب زرشک) و گروه کنترل (دارونما) اجرا شد. پس از تکمیل رضایت‌نامه و پرسش‌نامه آگاهی‌های پزشکی ورزشی و تشریح روند پژوهش، از بین 70 نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد مشهد که داوطلب شرکت در این پژوهش بودند، 20 دانشجوی علاقه‌مند که معیارهای لازم را دارا بودند، به‌روشن نمونه‌گیری هدفمند و دردسترس انتخاب شدند. معیار تعیین حجم نمونه، پژوهش‌های هم‌راستا و تعداد افراد دارای شرایط شرکت در مطالعه بود.

معیارهای ورود به مطالعه شامل: فعالیت ورزشی منظم در یک‌سال گذشته حداقل هفته‌ای سه جلسه، قرار گرفتن در گروه سنی 19 تا 26 سال، عدم ابتلا به بیماری، عدم استفاده از مکمل و داروی خاص، عدم بارداری و عدم مصرف دخانیات و الکل بود.

افراد مورد مطالعه فرم سلامت خود را که شامل: مشخصات فردی، قد، وزن، سابقه بیماری یا مصرف داروهای خاص و نداشتن عفونت، آسم و بیماری‌های خاص بود، کامل کرده و رضایت خود را به شکل کتبی اعلام کردند. سپس به‌شکل تصادفی (بر اساس اصول احتمالات) در دو گروه 10 نفری شامل: گروه دریافت‌کننده مکمل آب زرشک و گروه دارونما قرار گرفتند. با استفاده از پرسش‌نامه تغذیه‌ای 24 ساعته، در حین اجرای مطالعه، تغذیه افراد مورد مطالعه در سه روز مختلف پایش شد تا اثر عوامل مزاحم ثبت و حذف گردد (23).

چند روز قبل از اجرای پروتکل اصلی آزمون، افراد مورد مطالعه به آزمایشگاه مراجعه کردند و برای همسان‌سازی دو گروه، ویژگی‌هایی مانند سن، قد، وزن، نمایه توده بدنی (BMI) و اکسیژن مصرفی بیشینه⁶ اندازه‌گیری شد؛ همچنین به هر یک از افراد روش صحیح اجرای آزمون آموزش داده شد. برای سنجش Vo2max با استفاده از دستگاه گاز آنالایزر، از پروتکل بروس استفاده شد. از افراد مورد مطالعه خواسته شد در طول دوره مصرف مکمل، از دارویی که بر

(16). همچنین در بررسی منابع، به موارد زیادی از خواص فارماکولوژیکی¹ این گیاه اشاره شده است که مهمترین آنها شامل: جلوگیری از رشد باکتری‌ها، کاهش انقباض عضلات صاف، کاهش التهاب، جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها، تحریک ترشح صفرا، کاهش فشارخون، محرک سیستم ایمنی، هیپوگلیسمی، پایین‌آورنده چربی، ضد تومور، کاهش اختلالات عصبی و ... می‌باشد (17-21). این اثرات را مربوط به ترکیب مؤثر این گیاه یعنی آلکالوئید بربرین² می‌دانند (22). مطالعات نشان داده‌اند، آب زرشک سرشار از ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی است که مهمترین آنها بربرین، بربامین³، پالماتین⁴ و مالیک‌اسید⁵ هستند (18، 23). همچنین کاربرد این گیاه در درمان بسیاری از انواع بیماری‌های عفونی ذکر شده است (19).

شواهد زیادی در طب سنتی ایران از اثرات ضد التهابی میوه زرشک وجود دارد. اما تاکنون مطالعه‌ای در ارتباط با تأثیر مکمل آب زرشک بر روی التهاب ناشی از فعالیت و تمرینات ورزشی انجام نشده است. به همین دلیل پیشینه تحقیقاتی کافی نیز در این زمینه وجود ندارد. از آنجایی که انجام فعالیت و تمرینات ورزشی شدید، احتمالاً با توسعه استرس اکسایشی و التهاب همراه است و موجب بروز آسیب بافتی به‌خصوص در عضلات اسکلتی و کاهش عملکرد جسمانی در افراد فعال می‌شود، مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر مصرف آب زرشک بر میزان PGE2 سرمی پس از یک جلسه فعالیت درمانده‌ساز در دختران جوان فعال انجام شد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی (به دلیل عدم کنترل تمام عوامل مؤثر بر شاخص اندازه‌گیری) با مدل انسانی است که با استفاده از دو گروه آزمودنی شامل: گروه تجربی

¹ Pharmacology

² Berberine

³ Berbamine

⁴ Palmatine

⁵ Malic acid

⁶ VO2MAX

عمل خونگیری در سه مرحله انجام گرفت. مرحله اول در شروع پروتکل و قبل از مصرف مکمل و دارونما، مرحله دوم پس از مصرف مکمل و دارونما و قبل از فعالیت ورزشی و مرحله سوم پس از مصرف مکمل و دارونما و بلافاصله بعد از فعالیت ورزشی در مانده‌ساز انجام گرفت. از هر نفر در هر نوبت سه سی‌سی خون در حالت ناشتا (10 ساعت) از ورید بازویی دست راست گرفته شد. همه اندازه‌گیری‌ها در دما (26 تا 28 درجه سانتی‌گراد)، رطوبت (50 درصد)، تهویه و نور محیطی یکسان انجام شد. پس از خون‌گیری، نمونه‌های خونی به سرعت سانتریفیوژ شد (3000 دور در دقیقه به مدت 10 دقیقه) و تا زمان انجام آزمایش در ظروف سرد نگهدارنده (فلاسک یخ) در دمای منفی 20 درجه سانتی‌گراد، نگهداری شد. سپس سرم به دست آمده، برای اندازه‌گیری PGE2 مورد استفاده قرار گرفت. برای سنجش PGE2 از روش الیزا و کیت abc133021 ساخت کشور انگلستان استفاده شد.

این مقاله بر اساس طرح تحقیقاتی مصوب کمیته اخلاق پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی به شماره IR.SSRI.REC.1396.128 اجرا گردید. در نهایت از روش‌های آماری توصیفی شامل: میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف داده‌ها و از روش‌های آمار استنباطی برای آنالیز آماری داده‌ها استفاده شد. پس از تأیید توزیع طبیعی داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، داده‌های خام توسط نرم‌افزار SPSS (ویرایش 16) و با استفاده از آزمون تی‌تست مستقل، آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بانفرونی در سطح $P \leq 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

مشخصات کلی افراد مورد مطالعه به تفکیک گروه در جدول 2 نشان می‌دهد که اختلاف معنی‌داری بین گروه‌ها از نظر قد، وزن، سن، شاخص توده بدنی و Vo_{2max} در ابتدای پروتکل وجود نداشت.

همانطور که در جدول 3 و نمودار 1 آمده است، در مرحله

عملکرد ایمنی تأثیر می‌گذارد، استفاده نکنند؛ برنامه غذایی متداول خود را تغییر ندهند و از مکمل غذایی، دخانیات یا کافئین استفاده نکنند.

گروه تجربی روزانه 250 میلی‌لیتر آب زرشک را که به شکل طبیعی و تازه (زرشک قائنات) و توسط محقق آماده شده بود، به مدت دو هفته در ساعت معین دریافت کردند. نحوه تهیه آب زرشک به این شکل بود که میوه تازه زرشک پس از جمع‌آوری از درختچه و پاک‌سازی، با آب سرد شستشو داده شد؛ سپس در مخزن آبگیری و بعد از آن به صورت بهداشتی بسته‌بندی شد. ترکیبات موجود در آب زرشک تهیه شده توسط محقق، در جدول یک آمده است. گروه کنترل نیز روزانه 250 میلی‌لیتر دارونما که حاوی مخلوطی از آب و رنگ خوراکی بدون هیچ ترکیبی که از لحاظ شکل همانند آب زرشک باشد، به مدت دو هفته دریافت کردند.

افراد مورد مطالعه بلافاصله بعد از دو هفته مصرف آب زرشک و دارونما، در یک فعالیت در مانده‌ساز شرکت کردند. پروتکل ورزشی در این پژوهش شامل دویدن افراد روی تردمیل با شیب اولیه 10 درجه و سرعت 7/2 کیلومتر در ساعت بود. در هر دقیقه یک درصد شیب دستگاه افزایش پیدا می‌کرد تا اینکه هر فرد به 85 درصد حداکثر ضربان قلب خود می‌رسید. بعد از رسیدن به این مرحله، فرد شش دقیقه شرایط خود را حفظ می‌کرد؛ پس از آن، چنانچه فرد به حد و اماندگی نرسیده بود، دوباره به‌ازای هر دقیقه یک درصد شیب دستگاه افزایش می‌یافت تا زمانی که فرد به حد و اماندگی برسد (24).

جدول 1- ترکیب و ارزش غذایی آب زرشک مصرفی (در 100 گرم)

انرژی (kcal): 50	آهن (mg): 1/8
کربوهیدرات (g): 5/4	فسفر (mg): 15
پروتئین (g): 0/56	منیزیم (mg): 3
چربی (g): 0/02	فولات (mg): 2/5
فیبر (g): 0/7	ویتامین C: 2
کلسیم (mg): 3/6	ویتامین B1 (mg): 0/35
سدیم (mg): 0/4	ویتامین B2 (mg): 0/03
پتاسیم (mg): 70	ویتامین B3 (mg): 0/03

اول قبل از مصرف مکمل، میانگین PGE2 در دو گروه نزدیک به هم بود. در مرحله دوم در گروه تجربی کاهش میزان PGE2 محسوس تر بود و در مرحله سوم پس از فعالیت درمانده ساز میزان PGE2 در هر دو گروه افزایش داشت که این افزایش در گروه کنترل نسبت به گروه تجربی بیشتر بود. نتایج آزمون تحلیل واریانس در اندازه های تکراری در جدول 4 نشان می دهد، زمان بر میزان PGE2 سرمی تأثیر معنی داری داشت ($P \leq 0/05$)؛ بدین معنی که صرف نظر از عامل گروه، فعالیت ورزشی میزان PGE2 را تحت تأثیر قرار می دهد. همچنین اثر تعامل گروه*زمان بر میزان PGE2 نیز

جدول 2- ویژگی های جسمانی، فیزیولوژیکی و عملکردی شرکت کنندگان در پژوهش به تفکیک دو گروه

متغیر	گروه مداخله	گروه شاهد	سطح معنی داری
قد (سانتی متر)	3/4±164	5/43±165	0/43
وزن (کیلوگرم)	4/3±55/22	7/13±56/16	0/45
سن (سال)	1/31±23/65	1/26±24/20	0/69
شاخص توده بدنی (کیلوگرم/متر مربع)	2/32±20/66	2/31±21/04	0/31
اکسیژن مصرفی بیشینه (میلی لیتر/کیلوگرم/دقیقه)	3/81±46/84	2/6±47/46	0/88

جدول 3- تغییرات PGE2 در مراحل و گروه های مداخله و شاهد

زمان	گروه مطالعه		سطح معنی داری آزمون تی تست مستقل
	مداخله	شاهد	
قبل از مصرف مکمل	42/88±13/21	43/64±11/12	0/61
بعد از مصرف مکمل	34/21±11/88	41/77±14/31	0/001*
بعد از فعالیت ورزشی	85/53±21/22	103/4±71/36	0/00*

*در سطح $P \leq 0/05$ معنی دار است.

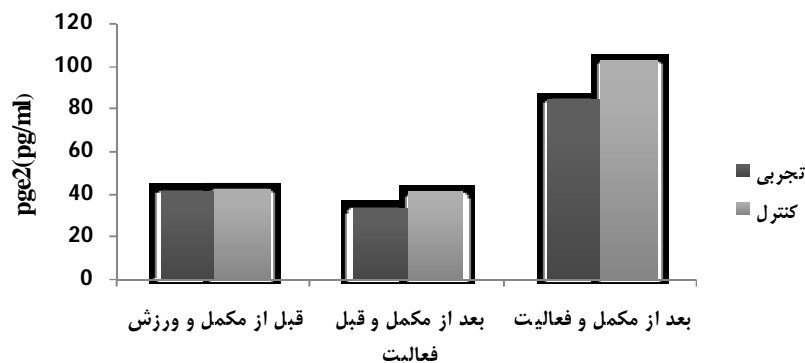
جدول 4- نتایج آزمون تحلیل واریانس در اندازه های تکراری بر میزان PGE2 در دو گروه

مرحله	میانگین	منبع تغییرات	f	P
قبل از مصرف مکمل	43/24	اثر مرحله	3/11	*0/000
بعد از مصرف مکمل	40/77			
بعد از فعالیت ورزشی	94/46	تعامل مرحله و گروه	8/62	*0/000

*در سطح $P \leq 0/05$ معنی دار است.

جدول 5- مقایسه چندگانه با استفاده از آزمون تعقیبی بانفرونی در سه مرحله آزمون

مراحل	مقایسه بین	سطح معنی داری
قبل از مصرف مکمل (مرحله 1)	مرحله 1 با 2	*0/013
پس از مصرف مکمل (مرحله 2)	مرحله 1 با 3	*0/000
بعد از فعالیت (مرحله 3)	مرحله 2 با 3	*0/000



*در سطح $P \leq 0/05$ معنی دار است.

نمودار 1- مقایسه میانگین PGE2 در مراحل مختلف در دو گروه

بحث

چوبینه و همکاران به بررسی اثر مکمل امگا 3 بر مقدار سرمی PGE2 زنان ورزشکار پرداختند. نتایج مطالعه آنها نشان داد که مصرف مکمل امگا 3 موجب کاهش معنی دار PGE2 ناشی از تمرین شد (8). همچنین Andrade و همکاران تأثیر مصرف مکمل امگا 3 را بر پاسخ التهابی شناگر نخبه مرد بررسی کردند. در این پژوهش مقدار PGE2 سرم در آغاز و در انتهای 6 هفته مکمل سازی اندازه گیری شد و نشان داد که مصرف این مکمل، پاسخ ایمنی به تمرین را تحت تأثیر قرار داده و میزان افزایش پروستاگلاندین های ناشی از تمرین را کاهش داد (24). یافته های پژوهش حاضر با نتایج برخی از مطالعات (8، 24) که از مکمل های دیگر مبنی بر کاهش بیومارکرهای اکسایشی و کاهش سطح استراحتی عوامل التهابی و پس از فعالیت ورزشی استفاده شده بود، همسو می باشد.

با توجه به مطالعات اندک در خصوص مکمل آب زرشک و نبود مطالعه ای مشابه با این پژوهش، مطالعه حاضر با توجه به جست و جوی های محقق، نخستین پژوهش در زمینه تأثیر مکمل آب زرشک بر التهاب ناشی از فعالیت ورزشی درمانده ساز در دختران جوان فعال می باشد. زرشک دارای ترکیبات زیست فعال با اثرات درمانی فراوان می باشد. بنابراین می توان از آن به طور گسترده در صنایع غذایی، دارویی و مکمل سازی استفاده کرد.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد، مصرف روزانه 250 میلی لیتر آب زرشک به مدت دو هفته بر میزان PGE2 استراحتی و بلافاصله پس از فعالیت درمانده ساز در دختران جوان فعال تأثیرگذار بود و اختلاف معنی داری بین سه مرحله و بین دو گروه دریافت کننده مکمل آب زرشک و دارونما وجود داشت. فعالیت ورزشی شدید به عنوان یک عامل فیزیولوژیک استرس زا می تواند موجب القای سنتز عوامل التهابی در بدن شود.

پاسخ PGE2 به فعالیت ورزشی در چندین پژوهش بررسی شده است. Petersen و همکاران در تحقیقی روی 12 نمونه انسانی سالم نشان دادند، یک وهله فعالیت ورزشی شامل تمرینات فلکشن آرنج، موجب افزایش غلظت PGE2 می شود (22). Mickleborough و همکاران در زمینه بررسی تأثیر مصرف امگا 3 بر آسم ناشی از ورزش در ورزشکاران نخبه، نشان دادند که یک وهله فعالیت ورزشی درمانده ساز در ورزشکاران نخبه سالم و ورزشکاران مبتلا به آسم ناشی از ورزش، موجب افزایش غلظت PGE2 سرم در مقایسه با حالت استراحت قبل از آن می شود (23). همچنین Anderson و همکاران نشان دادند، یک وهله فعالیت ورزشی بیشینه، سطوح پلاسمایی فاکتورهای التهابی را افزایش می دهد (24).

از ویژگی‌های این مطالعه می‌توان به نوع برنامه ورزشی، سطح آمادگی و جنسیت افراد مورد مطالعه، دوز و طول مدت مصرف آب زرشک، نوع زرشک مصرفی با توجه به منطقه کشت و در نهایت به تفاوت‌های موجود در طرح تحقیق و تکنیک‌های آزمایشگاهی اشاره کرد. یکی از نقاط مثبت این مطالعه، شناسایی ترکیبات موجود در آب زرشک مصرفی ساخته شده توسط محقق بود که به‌ندرت در مطالعه‌ای انجام گرفته است.

نتیجه‌گیری

در نهایت این مطالعه نشان داد، مصرف مکمل آب زرشک می‌تواند بر کاهش التهاب در افراد فعال در حالت استراحت و بعد از فعالیت ورزشی، تأثیر مثبت داشته باشد. بنابراین به ورزشکاران پیشنهاد می‌شود که به‌منظور کاهش آثار التهابی ناشی از فعالیت شدید شامل: تب، خستگی، تورم و افزایش بیان سایتوکاین‌های التهابی همچون اینترلوکین‌های زبان بار جلوگیری از آسیب عضلانی غیر مفید ناشی از ورزش، از مکمل آب زرشک استفاده نمایند. همچنین برای به‌دست‌آوردن نتایج بیشتر در این حوزه پیشنهاد می‌شود، مطالعاتی در زمینه نوع آب زرشک‌های مصرفی و مقایسه آن با سایر ضد التهاب‌ها با منشأ گیاهی در هر دو جنس با توجه به عوامل التهابی دیگر انجام گیرد.

اثرات ضد التهابی عصاره زرشک در مطالعات محدودی مورد بررسی قرار گرفته است (21، 22). در پژوهشی Gupta و همکاران نشان دادند، عصاره زرشک قادر است فعالیت ERK و p38 Mark را که از واسطه‌های درگیر در التهاب است، کنترل نمایند (25). بنابراین می‌توان احتمال داد که آثار عصاره زرشک از طریق این واسطه‌ها باشد. Andronescu و همکاران گزارش کردند که احتمالاً اثرات محرک سیستم ایمنی از جمله پاسخ ضد التهابی این عصاره به واسطه ترکیب مؤثر این گیاه یعنی آلکالوئید بربرین، به دلیل اثر آنتی‌اکسیدانی آن است (22).

با توجه به گزارش‌های موجود راجع به اثرات ضد التهابی گیاه زرشک می‌توان چنین استدلال کرد که احتمالاً عصاره گیاه زرشک از طریق مهار آزادسازی واسطه‌های التهابی محیطی توانسته است میزان التهاب را کاهش دهد؛ همچنین به احتمال زیاد کاهش نفوذپذیری عروقی، یکی دیگر از سازوکارهایی است که عصاره گیاه زرشک در کاهش میزان التهاب انجام می‌دهد (21). یکی از دلایل احتمالی که بیان‌گر کاهش التهاب بعد از فعالیت می‌باشد، ممکن است ناشی از کاهش PGE2 سرمی در حالت استراحت بر اثر مصرف مکمل آب زرشک باشد که متعاقب آن PGE2 بعد از فعالیت نیز کاهش یافت. این پژوهش با اطلاعات موجود در طب سنتی ایران که زرشک را به‌عنوان گیاه ضد التهابی معرفی می‌نماید، هم‌خوانی دارد (15).

منابع:

- 1- Belviranl M, G?kbel H. Acute exercise induced oxidative stress and antioxidant changes. Eur J Gen Med 2006; 3(3): 126-31.
- 2- Fisher-Wellman K, Bloomer RJ. Acute exercise and oxidative stress: a 30 year history. Dyn Med. 2009; 8: 1.
- 3- Paziraei M, Mogharnasi M, Rahimi E. Interaction effect of 8 weeks of aerobic training and omega-3 fatty acid supplementation on plasma homocysteine concentration in elderly men. J Sabzevar Univ Med Sci. 2012; 19(2): 146-55. [Persian].
- 4- Pischon T, Hu FB, Rexrode KM, Girman CJ, Manson JE, Rimm EB. Inflammation, the metabolic syndrome, and risk of coronary heart disease in women and men. Atherosclerosis. 2008; 197(1): 392-9.
- 5- Rasaei MJ, Gaeini AA, Nazem F. Compatibility of hormones and exercise. Tehran: Tarbiat Modarres University; 1995. [Persian]

- 6- Murphy RC, Hammarström S, Samuelsson B. Leukotriene C: a slow-reacting substance from murine mastocytoma cells. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 1979; 76(9): 4275-9.
- 7- Castellano V, Patel DI, White LJ. Cytokine responses to acute and chronic exercise in multiple sclerosis. *J Appl Physiol* (1985). 2008; 104(6): 1697-702.
- 8- Choobine C, Akbarnejad A, Borjian M, Kordi MR. The Effect of Omega-3 Supplementation on Serum Prostaglandin E2 in Athlete Women after a Single Bout of Exhaustive Exercise. *Sport Biosciences*. 2012; 15(4): 121-32. [Persian]
- 9- Alizadeh H, Daryanoosh F, Mehrabani D, Kooshki Jahromi M. Evaluating Inflammatory Index Changes and Muscle Injuries in Male Mice after 8 Weeks of Aerobic Exercise and Omega-3 Consumption. *J Sport Biosciences*. 2011; 4(10): 77-94. [Persian]
- 10- Kelley DS. Modulation of human immune and inflammatory responses by dietary fatty acids. *Nutrition*. 2001; 17(7-8): 669-73.
- 11- Demers LM, Harrison TS, Halbert DR, Santen RJ. Effect of prolonged exercise on plasma. *Prostaglandins Med*. 1981; 6(4): 413-8.
- 12- Donovan DC, Jackson CA, Colahan PT, Norton N, Hurley DJ. Exercise – induced alterations in pro – inflammatory cytokines and prostaglandin F2alpha in horses. *Vet Immunol Immunopathol*. 2007; 118(3-4): 263-9.
- 13- Peake JM, Suzuki K, Hordern M, Wilson G, Nosaka K, Coombes JS. Plasma cytokine changes in relation to exercise intensity and muscle damage. *Eur J Appl Physiol*. 2005; 95(5-6): 514-21.
- 14- Alijani E, Noorbakhsh M (eds). *Modern sports nutrition guide*. 1st ed. ????: NOC publication; 2006. [Persian]
- 15- Khorasani A. *Treasure of pharmacy*. 3th ed. Tehran: Islamik Revolution Education publisher; 1991. [Persian]
- 16- Zovko Končić M, Kremer D, Karlović K, Kosalec I. Evaluation of antioxidant activities and phenolic content of *Berberis vulgaris* L. and *Berberis croatica* Horvat. *Food Chem Toxicol*. 2010; 48(8-9): 2176-80.
- 17- Laamech J, El-Hilaly J, Fetoui H, Chtourou Y, Gouitaa H, Tahraoui A, et al. *Berberis vulgaris* L. effects on oxidative stress and liver injury in lead-intoxicated mice. *J Complement Integr Med*. 2017; 14(1). pii: /j/jcim.2017.
- 18- Malayeri MR, Dadkhah A, Fatemi F, Dini S, Torabi F, Tavajjoh MM, et al. Chemotherapeutic effect of *Berberis integerrima* hydroalcoholic extract on colon cancer development in the 1,2-dimethyl hydrazine rat model. *Z Naturforsch C*. 2016; 71(7-8): 225-32.
- 19- Mahdavi N, Joukar S, Najafipour H, Asadi-Shekaari M. The promising effect of barberry (*Zereshk*) extract against experimental pulmonary microvascular remodeling and hypertension: A comparison with sildenafil. *Pharm Biol*. 2016; 54(3): 509-15.
- 20- Jyothilakshmi V, Thellamudhu G, Chinta R, Alok K, Anil K, Debadatta N, et al. Beneficial antioxidative effect of the homeopathic preparation of *Berberis vulgaris* in alleviating oxidative stress in experimental urolithiasis. *Forsch Komplementmed*. 2014; 21(1): 7-12.
- 21- Joukar S, Mahdavi N. Alterations of Blood Pressure and ECG following Two-Week Consumption of *Berberis integerrima* Fruit Extract. *Int Sch Res Notices*. 2014; 2014: 209683.
- 22- Petersen AM, Pedersen BK. The anti – inflammatory effect of exercise. *J Appl Physiol* (1985). 2005; 98(4): 1154-62.
- 23- Mickleborough TD, Murray RL, Ionescu AA, Lindley MR. Fish oil supplementation reduces severity of exercise – induced bronchoconstriction in elite athletes. *Am J Respir Crit Care Med*. 2003; 168(10): 1181-9.
- 24- Anderson SD, Daviskas E. The mechanism of exercisduced asthma is... . *J Allergy Clin Immunol*. 2000; 106(3): 453-9.
- 25- Obata K, Noguchi K. MAPK activation in nociceptive neurons and pain hypersensitivity. *Life Sci*. 2004; 74(21): 2643-53.