

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

٥/٢ التوصيات

٥./ الإستخلاصات والتوصيات :

١/٥ الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث ونتائج التحليل الإحصائي أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١. يؤدي تناول الكيمياءات النباتية **Phytochemicals** بالشاي الأخضر لزيادة العدد الكلى لكرات الدم البيضاء لدى اللاعبين عينة البحث .
٢. يؤدي تناول الكيمياءات النباتية **Phytochemicals** بالشاي الأخضر إلى زيادة الجلوبيولين المناعي **A ( IgA )** في مصل الدم لدى اللاعبين عينة البحث .
٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نتيجة لتناول الكيمياءات النباتية **Phytochemicals** بالشاي الأخضر على الجلوبيولين المناعي **G ( IgG )** في مصل الدم لدى اللاعبين عينة البحث.
٤. يؤدي تناول الكيمياءات النباتية **Phytochemicals** بالشاي الأخضر إلى تحسن الحالة الإكلينيكية (الكحة - إتهاب الحلق - الزكام ) لدى اللاعبين عينة البحث .

## ٢/٥ التوصيات :

إستناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث يوصى الباحث بما يلي :

١. تناول الشاي الأخضر بمعدل ٣ أكواب في اليوم لرفع إستراتيجية المناعة لدى لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة .
٢. تناول الشاي الأخضر كمكمل غذائي لتحسين المستوى الرقمي للاعبي المسافات المتوسطة و الطويلة.
٣. إجراء دراسات أخرى مماثلة على عينة من أنشطة رياضية مختلفة وتشمل مكونات جهاز المناعة الأخرى والتي لم تتناولها الدراسة .
٤. استخدام القياسات الخاصة بجهاز المناعة في تتبع وتقييم حالة اللاعبين الصحية خلال الموسم الرياضي .
٥. الإستفادة من نتائج الأبحاث الخاصة بتحليل مكونات الدم ( جهاز المناعة ) في تقييم وتطوير البرامج التدريبية .
٦. إجراء المزيد من الدراسات لمعرفة تأثير الكيمائيات النباتية **Phytochemicals** على المتغيرات المناعية الأخرى والدم .
٧. تنمية الوعي لكل من المدرب واللاعب للحفاظ على صحة الرياضي خلال فترات الموسم الرياضي .

## المراجع

أولاً : المراجع العربية.

ثانياً : المراجع الأجنبية.

ثالثاً : مواقع شبكة الإنترنت.

المراجع :

أولا : المراجع العربية :

١. إبراهيم فهمي : عالج نفسك بالغذاء، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٣م.
٢. أبو العلا عبد الفتاح : الاستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
٣. أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٢ ، ١٩٨٢م.
٤. أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٥. أبو العلا عبد الفتاح ، : " تأثير فترة الإعداد للمنافسة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي المنتخب القومي للمصارعة " بحث منشور ، المجلد الثاني ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
٦. أبو العلا عبد الفتاح ، : فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٧. أبو العلا عبد الفتاح ، : الرياضة و المناعة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م .
٨. أبو العلا عبد الفتاح ، : التغذية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م ، محمد السيد الأمين ، كمال عبد الحميد إسماعيل
٩. أحمد عثمان دهشان : " دراسة الاتجاهات الغذائية ونوعية الوجبات وارتباطها بالوظائف المناعية والحالة الوظيفية لمتسابقى الماراثون " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
١٠. أشرف محمد عبد الحميد : "تأثير حملين مختلفي الشدة على مستوى تركيز جلوتامين البلازما وبعض متغيرات المناعة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ٢٠٠٢ م .

١١. إكرام طلعت : العلاج بالغذاء وصفات طبيعية لعلاج متاعبك الصحية ، دار اللطائف ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
١٢. إكرام طلعت : علاج نفسك بالشاي الأخضر ، دار اللطائف ، القاهرة ، ط٢ ، ٢٠٠٦ م .
١٣. الشحات نصر أبوزيد : النباتات والأعشاب الطبية ، الدار العربية للنشر و التوزيع ، القاهرة ، ط٢ ، ٢٠٠٠ م .
١٤. أماني ماهر سالم : العلاج بالعصائر والمشروبات الصحية ، مكتبة النافذة ، ٢٠٠٥ م .
١٥. أنيتا بابين : برنامج غذائي متكامل للرياضيين ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق ، القاهرة ، ط١ ، ٢٠٠٤ م .
١٦. أيمن الحسيني : الشاي الأخضر مشروب الأصحاء والمعمرين وحارس حياتك الأمين ، مكتبة ابن سينا، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
١٧. أيمن الحسيني : جسم الإنسان ماكينة العجائب والأسرار ، مكتبة القرعان ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١٨. أيمن الحسيني : معجزات الشفاء بالغذاء والأعشاب ، مكتبة ابن سينا، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
١٩. باتريك هولفورد : التغذية الدليل الكامل ، تعريب مركز التعريب والترجمة ، الدار العربية للعلوم ، ٢٠٠٠ م .
٢٠. بسطوي سي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٢١. بسطوي سي أحمد : سباقات المضمار وسباقات الميدان تعليم ، تكنيك ، تدريب ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م .
٢٢. بهاء الدين سلامه : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
٢٣. بهاء الدين سلامه : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٢٤. بهاء الدين سلامه : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٢٥. ج. مبالسي تيروس ، ج. : أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى ، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحي ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، مركز التنمية الأقليمي بالقاهرة ، يناير ، ١٩٩١ م .

٢٦. جنات درويش وسناء : فسيولوجيا الرياضة ، مكتبة الإشعاع الطبية ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .  
عبد السلام
٢٧. حامد الأشقر : الجهاز المناعي والتدريب الرياضي ، دار الأندلس للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ م .
٢٨. حسن نعمه : التغذية والوقاية من الأمراض ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ١٩٩٢ م .
٢٩. دولار محمد صابر : المعجزات الثلاث . الشاي الأخضر - الخميرة - خل التفاح ، دار دجلة ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٥ م .
٣٠. رضا رشاد نعيم : " تأثير المجهود البدني على كرات الدم البيضاء وبعض بروتينات المناعة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
٣١. رفيق عبد الرحمن صالح : مبادئ علم المناعة والفحوصات المناعية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٠ م .
٣٢. زكى محمد حسن : آراء وحقائق هامة فى تغذية الرياضيين ، المكتبة المصرية ، ٢٠٠٤ م .
٣٣. سعد الدين المكاوي : المناعة إستراتيجية الجسم الدفاعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
٣٤. سعد الدين المكاوي : أمراض جديدة تحير البشر ، بستان المعرفة ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
٣٥. سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجي، مطبعة المعادى، القاهرة، ١٩٩٥ م
٣٦. صبحي حسونة حسن : " وضع إستراتيجية التدريب والمنافسة فى رياضة التايكوندو بدلالة بعض الاستجابات المناعية والتغيرات البيوكيميائية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
٣٧. عائد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة "دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن ، ١٩٩٩ م .

٢٨. **عاطف لماضنة** : الشاي الأخضر المشروب السحري ، الدر الذهبية ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م.
٢٩. **عايدة الرواجبة** : الطريق إلى الصحة ، دار العلوم العربية ، بيروت ، ٢٠٠٠ م.
٤٠. **عايدة عبد العظيم** : جهاز المناعة كيف يحمى الجسم من الأمراض ، مركز الأهرام للترجمة والنشر، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
٤١. **عادل على حسن** : الرياضة والصحة " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٤٢. **عبد الرحمن عبد الحميد** : " تأثير العدو وجرى المسافات الطويلة على بعض إستجابات الكلى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م.
٤٣. **عبد الهادي مصباح** : أسرار المناعة من الأنفلونزا إلى السرطان والإيدز ، دار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
٤٤. **عبد الهادي مصباح** : المناعة بين الانفعالات والألم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.
٤٥. **عبد السيد شحاتة** : أمراض ناتجة عن الغذاء ، المكتبة الأكاديمية ، ١٩٩٩ م
٤٦. **عزالدين الدنشارى** : الوصايا العشر لتنشيط جهاز المناعة ، كتاب الشعب الطبي ، دار الشعب ، العدد ١٥ ، ١٩٩٩ م.
٤٧. **علاء الدين عليوة** : الصحة في المجال الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م.
٤٨. **على المدجوى** : الشاي الأخضر الحيوية والشفاء ، مكتبة النافذة ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
٤٩. **على جلال الدين** : الصحة الرياضية ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ط ٢ ، ٢٠٠٤ م.
٥٠. **عماد فرجان سالم الفرجاني** : "تأثير برنامج مركب غذائي على تركيز إنزيمى مونوأمين أوكسيداز MAO والكولين إستراز CHE للاعبى المسافات القصيرة في ألعاب القوى " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ .

٥١. **فاروق عبد الوهاب** : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٣م .
٥٢. **فاروق عبد الوهاب** : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
٥٣. **فايزة محمد حمودة** : النباتات والأعشاب الطبية . كيف نستخدمها ؟ " مركز الأهرام للترجمة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٥٤. **فرج حسين ومحمد لطيف** : فن كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٧م .
٥٥. **فرحة الشناوي ، مدحت قاسم** : الجهاز المناعي بين الرياضة والصحة ، عالم الكتب ، ٢٠٠٢م .
٥٦. **فرحة الشناوي** : جهازك المناعي يحميك من الميكروبات والأمراض ، كتاب الهلال الطبي ، دار الهلال ، العدد ٢٩ ، يناير ٢٠٠٣م .
٥٧. **فريدة عثمان وليزنائيت ، سعد بجر** : الكفاءة الصحية والتوازن الغذائي للجميع وللرياضيين ، دار القلم ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٥٨. **فوزي يعقوب رزق الله ، عادل عبد البصير** : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
٥٩. **ليلى صلاح الدين سليم** : " أثر ممارسة النشاط الرياضي على بعض مكونات الدم وبروتينات المناعة خلال الموسم التدريبي " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .
٦٠. **محمد الحسيني ، تهاني المهدي** : النباتات الطبية ، مكتبة ابن سينا ، ١٩٩٠م .
٦١. **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
٦٢. **محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح** : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٦٣. **محمد سعيد حفناوى** : العقاقير المنشطة وخطورة تعاطيها ، بحث منشور ، مجلة الطب الرياضي ، العدد الأول ، أكتوبر ٢٠٠٣م .

٦٤. محمد صلاح الدين محمد : " تأثير ممارسة تدريبات مختلفة الشدة على النظام المناعي للجسم لدى متسابقى (١٠٠م، ١٥٠٠م، ٥٠٠٠ م ) في مسابقات المضمار"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠م.
٦٥. محمد عادل رشدي : البحث العلمي وفسولوجيا إصابات الرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
٦٦. محمد عادل رشدي : التغذية في المجال الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
٦٧. محمد عبد العزيز : علم المناعة، مؤسسة دار الهلال ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٦٨. محمد محمد الحماحي : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م .
٦٩. محمود عطية بخيت على : "برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الدورى التنفسي وأثره على المستوى الرقمى لدى متسابقى المسافات الطويلة جرى ٥٠٠٠ متر"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٤م .
٧٠. مختار سالم : إصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر ، الرياض ، ١٩٨٧م .
٧١. مدحت حسين خليل : علم حياة الإنسان ، جامعة الأزهر ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
٧٢. مدحت عزيز شوقي : الدم ، الكتاب الطبي ، دار الهلال ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
٧٣. مروة فاروق غازي : " تأثير الحمل البدنى مختلف الشدة على بعض متغيرات المناعة لدى الرياضيين " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م.
٧٤. مصطفى عبد الرازق نوفل : العلاج بالتغذية ، كتاب اليوم الطبي ، دار أخبار اليوم العدد ٢٥٠ ، ٢٠٠٣م .
٧٥. مصطفى عبد الرازق نوفل : أغذية تحمى من مرض العصر ، السلسلة الطبية ، دار أخبار اليوم ، العدد ٢٦٤ ، سبتمبر ٢٠٠٦م .

- ٧٦ . مصطفى عبد الرازق نوفل : علاج أمراضك بالطعام ، مذكرات منشورة ، كتاب اليوم الطبي ، دار أخبار اليوم ، سبتمبر ١٩٩٨ م .
- ٧٧ . مصطفى عبد العظيم : الشاي الأخضر مشروب الملوك ، الدار الذهبية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٧٨ . ميشال حايك : موسوعة النباتات الطبية مكتبة لبنان ، بيروت ، ١٩٩٢ م .
- ٧٩ . هبة محمد مدحت : " تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على مستوى الإنترلوكين ٦ (il-6) في الدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .

### ثانيا : المراجع الأجنبية

80. Abdul . G . Dulloo , : Efficacy of a green tea extracte and caffeine in catchin polyphenols dadette . D , increasing 24 h energy expenditure Doedthee .R , and fat oxidation in humans , Am J.Clin Nutr , 10 : 1040 , 1999 .
81. Cuyton .A . C ; : Physiology of The Human Body , 6<sup>th</sup> ed New York ,Chicago , sanfrancisco , 1981.
82. Beecher . GR : Overview of Dietary Flavonoid Nomenclature , Occurrence and intake J Nutr ,Vol 133,No ( 10 ) 2003 .
83. Benavente-Gorcia . : Uses and Properties of Cirtus O ; Ccastillo .J ; Flavonoids . J Agr Food Chem ;45 Marin . FR ; 1997 . Ortuno . A; and Del Rio . A
84. Benglo Eriksson : Sports Medical Health , medication Published in Great Britain lid . Nils svedmyr , 1990 .
85. Best , B : Phytochemicals asNutraceviticals vailable,at www.phytochemicals.info\2005 .

86. **Canong , W** : **Medical physiology longe Medical Book , 1999 .**
87. **Carola , R ; Harley , J.P ; Noback , C.R ;** : **Human anatomy and Physiology , international edition , Mc Graw-Hill , inc , 1995 .**
88. **Chen , J** : **The Effect of Physical Exercise on The Cont-ent of serum Immunoglobulin in Human Body , J . Sport . med , vol.2 , No.3, 1983 .**
89. **Diane , L.M ; and Jeffrey , B.B** : **The Role of Tea in Human Health , J. of the American college of nutrition , Vol.21 ,No.1 , (1-13), 2002.**
90. **Ferguson , L . R** : **Role of Plant Polyphenols in Genomic Stability , Mutation Research , 475 , 2001 .**
91. **Fox,S . I ;** : **Human Physiology , 6 th , ed ; w .c . B McGraw , New york , 1999**
92. **Fry , R ; Morton , A** : **Acute Tensive Interval Training and T. Lymphocyte Function and sc . sport , 1992 .**
93. **Hendler , SS ; Rorvik , DR** : **PDR for nutritional Supplements . Montval, Medical Economics Company , Inc . 2001**
94. **Hirota , F; Masomi , S ; Satoru , M ; and Kohji , M** : **Cancer Prevention with Green Tea Polyphenols for The General Population and for Patients Following Cancer Treatment , :Faculty of Pharmaeutical Scienes, Tokushima University , Japan ( 109-114 ) , 2005 .**
95. **Hoffbrand , A ; Petit , J** : **Essential Hematology Blackweel sc . Publ , 1983 .**
96. **Janeway et al** : **Specificity and Function of T-Cells Bearing Receptors . immunol Yoday ,1988 .**

97. Laurie Hoffman : Exercise and Immune Function , Florida ,U . S . A , 1996 .
98. Mackinnon , L.T ;Chick , T ; and Tomasi , T : The Effect of Exercise on Secretary and Natural Immunity, adv, Exp.med,Biol , 1987 .
99. Mackinnon , L.T ; Ginn ,E ; and Seymour , G.J ; : Decreased Salivary Immunoglobulin( A ) Secretion rate after Intense Interval of Exercise in Elite Kayakers, J. of Applied Physiology and occupational Physiology , Vol .67 ,No.2,Aug., 1993 .
100. Mackinnon, L.T ; and Jenkinws, D.G ; : Decreased Salivary Immunoglobulins after Intense Interval Exercise Before and After Training , Medicine and Science in Sports And Exercise, Vol.52, No(6) , June 1993 .
101. Manach,C; Scalbert,A; Marand,C; Remesy,C ; Jimenez, L : Polyphenols: Food Sources and Bioavailability , Am J Clin , Nutr ;Vol.79,No.5, 727 – 747 , 2004 .
102. Martini,F.H ; and Bartholomew,E.F; : Essential of Anatomy . physiology, 3 th ;ed; prentice Hal pearson Education , Inc , Australia , 2003 .
103. Mc Dewll , S.L; Hughes , R.J ;Housh , D.J; Housh , T.J and Ohnson,G.O : The Effect of Exhaustive Exercise on Salivary Immunoglobulin ( A ) , Journal of sports Medicine and Physical Fitness , Vol.32 No.4 ,Dec, 1992 .
104. Muraki,S; Yamamoto,S; Ishibashi,H; Oka,H; Yoshimura,N; Kawaguchi,H; Nakamura,K : Diet and Lifestyle Associated With Increased Bone Mineral Density :, faculty of medicine, University of Tokyo, Japanese J of Orthopaedic-science,Jul ,2007.
105. Nagao,T; Hase,T; Tokimitsu,I : Agreen Tea Extract High Catchins Reduce Body fat and Cardiovascular Risk Humans , J,Obesity , Vol.15, No.6 , June ,2007 ;15 (6) .

106. Niaman, D.C and Nelson Cannarella, S.L : The Effects of Acute and Chronic Exercise on Immunoglobulins , J.Sport Mediine; Vol.11 , No.3 ,Mar ; 1991 .
107. Niaman, D.C; Berk ,L.S ; Simpson , W.M ; Arabatzis , K.S; Tan ,S.A ;and Eby , W.C : The Effect of Long-Endurance Running on Natural Killer Cells in Marthoners , J.Sport Mediine , 10-317-323 1989 .
108. Oshida , Y; Yamamouchi , K ; and Sato , Y : Effect of Acute Physical Exercise on Lymphocyte . sub-population sintrained and nutrained subjects . J . sport med , 1988
109. Pederson , B ; Rhode : Immunity in Athletes , J , of sports med . and physical fitness , 1996 .
110. Polk Melanie : Feast on Phytochemicals . A I C R newsletter, Issue , 51 . 1996 .
111. Poulsoong ,M : The Change in Immune Function of Used Blood Cells Inrate after an 8 Week Heavy Exercise Training , pp.3 , 3-6 , 2003 .
112. Prentice , W.E ; : Arnherms Principles of Athletic Training , Acompetancy Based Approach , 11<sup>th</sup> ; ed ; Mc Graw Hill, New York , 2003 .
113. Pyne ,W.A ; and Hann , D.B : Understading Your Health , 4<sup>th</sup> ; ed ; Mosby, New Yourk , 1995 .
114. Robson , P.J ; Blonnin , A.K ; Walsh, N.B ; Castell, L.M ; and Gkes : Effects of Exercise Intensity Duration and Recovery on in vitro Neutrophil Function in Made Athletes ., International Journal of sports Medicine 20 , 1999 .
115. Sandra , L . Etal : The Effect of Moderate Exercise Training Immune Response- sci – Sports – Exercise , Vol.23 , No.1 , 1990

116. Sharry chow . H . H : Pharmacokinetics and safety of Green  
, Yan cai , iman A .  
H , James . A .C ,  
Farah shahi , and  
Robert . T . D  
Tea Polyphenols after Multiple-Dose  
Administration of Epigallo Catechin  
Gallate and Polyphenon E in Healthy  
Individuals , Arizona Cancer Center ,  
The University of Arizona, Vol.9  
(3312-3319 ) 2003 .
117. Shetty , K : Role of Proline- Linked Pentose  
Phosphate Pathway in Biosynthesis of  
Plant Phenolics For Functional Food  
and Environmental Applications :  
Areview Process Biochemistry 39 :  
2004 .
118. Tatarinov ,V : Human Anatomy and Physiology  
Second-Edition University Booles  
Alexandria 1971 .
119. The Coodmon , J.W : The Immune Response Basic and  
Clinical Immunology , Danial .p ,  
Appleton and Long , London,  
Toranto, Maxico, New Delhi , 7<sup>th</sup> ,edi  
chapter 3 ; 1991 .
120. Thibodeau, G.A ; : The Human Body in Health and  
and Patton , K.T  
Disease , 3 rd ; ed ; Mosby, London ,  
2002 .
121. Tomasi, T.B : Immune Parameters in athlets Before  
and After Strenous Exercies , J , Clin ,  
Immunol, Vol2, No ( 3 ). 1982 .
122. Vander , A ; : Human Function , 7<sup>th</sup> ; ed ; Mc-Graw  
Shermon , J ; and  
Luciano , D  
Hill Boston , 1998 .
123. Visili, F ; Borsani, L : Diet and prevention of Coronary  
; and Galli, C  
Heart Disease : the potential role of  
Phytochemicals cardiovascular  
research 47 . 2000 .

124. Wahlqvist , M : Australia , Asia and The Pacific , Sydney ; Allen and Unwin,1977 .
125. Yukihiro Hara : Green tea health benefits and applications , Mitsui , Tokyo , Japan . 2001 .

**ثالثا : مواقع شبكة الإنترنت**

126. <http://www.academicjournals.org/ajb/pdf/2006>.
127. <http://www.agclassroom.org/tan/ars/pdf>.
128. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml>.
129. <http://www.benbest.com/nutrceut/phytochemicals.html>.
130. <http://www.espai-eg.org.htm> .
131. [http://www.kolmetz.com/pdf/Foo/IJKM\\_Phytochemical.pdf](http://www.kolmetz.com/pdf/Foo/IJKM_Phytochemical.pdf).
132. <http://www.micro.magnet.fsu.edu/phytochemicals/index.html>.
133. <http://www.ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/5050.html>.
134. <http://www.ohioline-osu.edu/ss-fact/pdf>.
135. <http://www.realtime.net/anr/phytonu.html>.
136. <http://www.theaimcompanies.com/datasheets/2/37pdf>