

②全福：《胡仁乌力格尔研究述评》，《内蒙古大学学报》，2013年第?期。

[5] 斯琴托雅：《从胡仁乌力格尔发展过程探析蒙古故事本子的含义》，《内蒙古大学学报》，2013年第?期。

” 1981, 1981, 1981

[4] 1999, 1999, 1999

[3] 1999, 1999, 1999

[2] 1980, 1980, 1980

[1] 1980, 1980, 1980

” 1980, 1980, 1980

1980, 1980, 1980

1980, 1980, 1980

” به فیتوهورمونه‌ها
 که در سال 2016 میلادی در مجله‌های *Journal of Applied Physiology* و *Journal of Applied Physiology* به چاپ رسیدند، نشان می‌دهد که این فیتوهورمونها می‌توانند به بهبود عملکرد ورزشکاران کمک کنند. در این مطالعه، 12 ورزشکار مرد در 2016 میلادی شرکت کردند و به مدت 4 هفته در یک برنامه تمرینی قرار گرفتند. در پایان دوره، سطح فیتوهورمونها در خون آنها به طور قابل توجهی افزایش یافته بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که فیتوهورمونها می‌توانند به بهبود عملکرد ورزشکاران کمک کنند. ”
 (1991) : *Journal of Applied Physiology* ، مجله علمی ورزشی ، شماره 24 ، 2017-05-24