

## عنوان مقاله:

اثر مصرف استویا و تمرین هوازی بر پروفایل چربی و مقاومت به انسولین مردان دیابتی نوع دو

## محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 63، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

شاهین ریاحی ملایری - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران.

آناهیتا نفیسی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران

رضا بهدري - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: تمرین هوازی به همراه مصرف مکمل‌های گیاهی راهکاری مؤثر برای کنترل عوارض ناشی از دیابت است. هدف از پژوهش حاضر تأثیر مصرف خوراکی استویا و تمرین هوازی بر پروفایل چربی و مقاومت به انسولین مردان دیابتی نوع ۲ است. روش کار: در این پژوهش ۲۸ مرد مبتلا به دیابت نوع ۲ به صورت هدفمند انتخاب شدند و تصادفی به ۴ گروه ۷ نفری، شامل گروه تمرین هوازی، گروه مصرف استویا، گروه تمرین هوازی + مصرف استویا و گروه کنترل تقسیم شدند. پروتکل تمرینی به مدت ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه به مدت ۲۰ تا ۴۵ دقیقه با شدت ۷۵ تا ۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه به صورت یک روز در میان انجام گرفت. داده‌ها با استفاده از روش آماری همبسته و تحلیل کوواریانس ارزیابی شد. نتایج: بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای لیپوپروتئین پرچگال، لیپوپروتئین کم چگال، کلسترول، قندخون ناشتا، تری‌گلیسرید، انسولین، مقاومت به انسولین و حداکثر اکسیژن در دو گروه تمرین هوازی و تمرین هوازی + مکمل استویا نسبت به دو گروه مکمل استویا و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت ( $P \leq 0.05$ ). میزان لیپوپروتئین کم چگال، کلسترول، قندخون ناشتا، تری‌گلیسرید، انسولین، مقاومت به انسولین پایین آمد و میزان لیپوپروتئین پرچگال و حداکثر اکسیژن افزایش داشت ( $P \leq 0.05$ ). نتیجه‌گیری: با توجه پژوهش به نظر می‌رسد انجام تمرین هوازی موجب کاهش کلسترول، مقاومت به انسولین، میزان قندخون ناشتا و تری‌گلیسرید می‌شود، ولی مصرف مکمل استویا تأثیر چندانی بر روی متغیرها مرتبط ندارد.

## کلمات کلیدی:

استویا، پروفایل چربی، تمرین هوازی، دیابت نوع ۲، مقاومت به انسولین

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1128648>

