

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف کوتاه مدت قهوه سبز بر میزان چربی سوزی حین فعالیت ورزشی در زنان چاق

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 4، شماره 2 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مهشادالسادات شریفی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

هادی روحانی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

محمد شریعت زاده جنیدی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

سپیده وکیل محلاتی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر مصرف کوتاه مدت قهوه سبز بر میزان چربی سوزی زنان چاق در حین فعالیت ورزشی بود. بدین منظور، 10 زن چاق بزرگسال با BMI بالای 30 کیلوگرم بر مترمربع به روش در دسترس انتخاب شدند آزمودنی ها به مدت 7 روز، روزانه به میزان 800 میلی گرم قهوه سبز مصرف کردند. قبل و بعد از دوره مصرف مکمل، یک آزمون فزاینده ورزشی روی تردمیل انجام دادند و FATmax، حداکثر اکسیداسیون چربی (MFO) و همچنین گلیسرول پلاسما اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از آزمون های t همبسته و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر تجزیه و تحلیل شد. تفاوت معنی داری در میانگین FATmax و MFO بین قبل و بعد از مصرف مکمل قهوه سبز وجود نداشت (05/0p). به طور کلی نتایج این تحقیق نشان داد که مصرف قهوه سبز همراه با فعالیت ورزشی در زنان چاق تاثیر مثبتی بر FATmax و MFO ندارد یعنی، چربی سوزی را افزایش نمی دهد اما با تاثیر بر گلیسرول پلاسما، به نظر می رسد خاصیت چربی شکنی دارد و چون از فعالیت فزاینده در این مطالعه استفاده شد، به نظر می رسد سوختن چربی های شکسته شده با محدودیت مواجه شده اند.

کلمات کلیدی:

مکمل قهوه سبز، فعالیت ورزشی، چربی سوزی، زنان چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1172245>

