

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین پیاده روی تند و مصرف مکمل زیره سیاه بر میزان کاهش وزن دختران چاق

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

ندا طاهری زاده - دانشجوی دکترای تخصصی، گروه تربیت بدنی، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات واحد تهران، تهران، ایران

محمد مهدی مدنی - دانشجوی دکترای تخصصی، گروه تربیت بدنی، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: اضافه وزن و چاقی و بیماری های مرتبط با آن به علت هزینه های هنگفت و سرسام آور بهداشتی و پزشکی، که صرف درمان آن می شود به یک معضل بزرگ وجدی اقتصادی در بسیاری از کشور ها تبدیل شده است. یکی از راهکارهایی که برای حل این مشکل توصیه می شود، انواع فعالیت های بدنی به ویژه تمرین هوازی است، که به دلیل افزایش متابولیسم بدن و به دنبال آن افزایش هزینه انرژی باعث کاهش وزن افراد میشود. در سال های اخیر علاقه به مطالعه بر روی گیاهان دارویی در محافظت از بدن بوجود آمده است. هدف از انجام این تحقیق، بررسی تاثیر پیاده روی تند و مصرف مکمل زیره سیاه بر میزان کاهش وزن دختران چاق می باشد. مواد و روش ها: در این پژوهش با توجه به ماهیت موضوع و اهداف تحقیق، روش تحقیق نیمه تجربی که به صورت میدانی انجام گرفت. از بین ۴۶ نفری که رضایت نامه را تکمیل نمودند، ۳۶ نفر به صورت تصادفی در چهار گروه (۹ نفر) به عنوان نمونه آماری تحقیق انتخاب شدند. قد و وزن آزمودنی ها برای محاسبه شاخص توده بدنی اندازه گیری شده و سپس برای اندازه گیری میزان چربی خون از آزمودنی ها مقدار ۱۰ سی سی خونوریدی در حالت ناشتا توسط متخصص آزمایشگاه گرفته شد که میزان کلسترول تام، پروتئین پر چگال و لیپوپروتئین کم چگال و لیپو پروتئین خیلی پر چگال سرم خون آنها بر حسب میلی گرم بر دسی لیتر تعیین گردید. پس از جمع آوری داده ها، از روش های آمار توصیفی برای محاسبه فراوانی ها، میانگین ها، درصدها و انحراف استانداردها استفاده و نتایج با تنظیم جداول ارائه شد. همچنین از روش های آمار استنباطی، در این تحلیلاماری از آزمون تعقیبی LSD برای بررسی تفاوت گروه ها با هم استفاده گردید. بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق و مشاهده تغییرات مثبت در سطح، BMI، LDL، HDL، VLDL و درصد چربی زیر جلدی آزمودنی ها، توصیه می شود مسئولین و مدیران ضمن ترویج و توسعه فرهنگ فعالیت بدنی و ورزش در بین دانشجویان و دانش آموزان، امکان بهره مندی و استفاده ایشان از امکانات و فضاهای ورزشی موجود را فراهم ساخته و همچنین ضمن بررسی علل بروز چاقی و اضافه وزن در جامعه مورد نظر، با تشکیل کارگاه ها و دوره های آموزشی و ورزشی، شیوه های مناسب و مقتضی مقابله با این مشکل را به ایشان آموزش دهند. همچنین با توجه به سهل الوصول و قابل دسترس بودن زیره سیاه، افراد میتوانند استفاده از این ماده موثر را به منظور مقابله با مشکل اضافه وزن خود در برنامه غذایی خود گنجانده و از اثرات مفید و مزایای آن بهره مند شوند. ضمن اینکه افراد بایستی علاوه بر استفاده از عصاره زیره سیاه، توجه خاصی نیز به شرکت در برنامه های ورزشی و افزایش فعالیت بدنی خود داشته باشند. زیرا هر برنامه کنترلوزنی بدون فعالیت بدنی و ورزش محکوم به شکست می باشد.

کلمات کلیدی:

زیره سیاه، پیاده روی تند، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181292>



