

## عنوان مقاله:

بررسی تأثیر مکمل سازی گل همیشه بهار و فعالیت هوازی معین بر روی سطوح لپتین، گرلین، انسولین و کورتیزول پسران غیر فعال

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

بهنام محمدی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران

کتایون افشار - دانشجوی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران

محمدحسین سبزی پور - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران

حامد محمد - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران

سپهر صفایی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش تأثیر یک دوره مکمل سازی گل همیشه بهار و تمرین هوازی معین بر میزان لپتین، گرلین، انسولین و کورتیزول پسران غیر فعال بود. بدین منظور از بین افراد سالم و داوطلب تعداد 20 نفر غیر فعال با میانگین سالان 8/25، وزن 78/81، قد 178/45 در دو گروه کنترل و تجربی قرار گرفتند. نمونه های خونی برای تعیین میزان لپتین، گرلین، انسولین و کورتیزول قبل از تمرین اخذ شد. سپس گروه تجربی تحت تأثیر برنامه هوازی (دویدن با 70 تا 75 در صد حداکثر اکسیژن مصرفی) به مدت 6 هفته و 3 جلسه در هفته برنامه دویدن به مدت 15 دقیقه شروع شد و هر سه جلسه 2 دقیقه به زمان آنها اضافه شد تا این که زمان دویدن به 20 دقیقه افزایش یافت سپس تا آخرین جلسه تمرین (پایان هفته ششم) این مدت حفظ شد. گروه تجربی، 2 بار در روز به مقدار 15 میلی لیتر، عصاره گل همیشه بهار شرکت زردبند که به صورت محلول خوراکی بود را مصرف کردند. 2 روز پس از پایان دوره تمرین مجدداً نمونه های خون اخذ و اندازه گیری متغیرها تکرار شد. تجزیه و تحلیل داده ها قبل و بعد از تمرین از طریق آزمون تی مستقل انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد 6 هفته مصرف مکمل سازی با گل همیشه بهار و فعالیت هوازی معین باعث کاهش غیرمعن داری در لپتین پلاسمای، گرلین، کورتیزول و درصد چرب بدن و افزایش انسولین را در گروه تجربی در بر دارد. ( $P \leq 0/05$ ). با توجه به نتایج تحقیق می توان نتیجه گرفت: 6 هفته مصرف مکمل گل همیشه بهار و فعالیت هوازی با 70-75٪ توان هوازی بیشینه با تکرار 3 جلسه در هفته بر لپتین، گرلین، انسولین و کورتیزول دختران غیر فعال تأثیر ندارد. شاید کوچک بودن نمونه که موجب انحراف معیار بالای داده ها شده است علت آن باشد.

## کلمات کلیدی:

گل همیشه بهار، تمرینات هوازی، لپتین، گرلین، انسولین، کورتیزول

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181336>



