سیویلیکا - ناشر تخصصی مقالات کنفرانس ها و ژورنال ها
گواهی ثبت مقاله در سیویلیکا
CIVILICA.com

عنوان مقاله:
تأثیر تمرین ترکیبی و مکمل خرفه بر شاخص های ترکیب بدن و فاکتورهای آمادگی جسمانی زنان چاق مبتلا به کبد چرب غیرالکلی

محل انتشار:
دوماهنامه فیض, دوره 24, شماره 1 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:
نرگس علی نیا - *Department of Physical Education, Faculty of Humanity Sciences, Islamic Azad University, Rasht Branch, Rasht, I.R. Iran.*

علیرضا علمیه - *Department of Physical Education, Faculty of Humanity Sciences, Islamic Azad University, Rasht Branch, Rasht, I.R. Iran.*

محمدرضا فدائی چافی - *Department of Physical Education, Faculty of Humanity Sciences, Islamic Azad University, Rasht Branch, Rasht, I.R. Iran.*

خلاصه مقاله:
سابقه و هدف: کبد چرب غیرالکلی، شایع‌ترین بیماری کبدی در دنیا است. به‌دلیل اثرات حفاظتی و بهبوددهندگی خرفه بر عملکرد کبد، هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثر تمرین ترکیبی به‌همراه مکمل خرفه بر شاخص‌های ترکیب بدن و فاکتورهای آمادگی جسمانی زنان چاق مبتلا به کبد چرب غیرالکلی بود. مواد و روش‌ها: در این مطالعه نیمه‌تجربی، تعداد 40 زن چاق مبتلا به کبد چرب غیرالکلی به صورت تصادفی به چهار گروه خرفه + تمرین (10 نفر)، گروه دارونما (10 نفر)، گروه تمرین (10 نفر) و گروه خرفه (10 نفر) تقسیم شدند. تمرینات 3 جلسه در هفته و به‌مدت 12 هفته انجام شد. مقدار خرفه مصرفی 500 میلی‌گرم در روز برای 12 هفته بود. متغیرهای ترکیب بدن، آمادگی جسمانی و آنزیم‌های کبدی در ابتدا و بعد از اتمام مداخلات ارزیابی شدند و از آزمون کواریانس استفاده گردید. نتایج: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در متغیرهای قدرت (P=0/00) و حداکثر اکسیژن مصرفی (P=0/00)، شاخص توده بدن (P=0/00)، نسبت دور کمر به باسن (P=0/00)، درصد چربی (0/00=P)=0/00) ، Alt (0/00=P)، Ast (P<0/05). تفاوت معناداری بین چهار گروه وجود دارد. نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد تمرین ترکیبی به‌همراه مصرف مکمل خرفه می‌تواند باعث بهبود ترکیب بدن، آمادگی جسمانی و آنزیم‌های کبدی زنان چاق مبتلا به کبد چرب غیرالکلی شود.

کلمات کلیدی:
Exercise, Portulaca oleracea, Non-alcoholic fatty liver, ورزش, خرفه, کبد چرب غیرالکلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:
https://civilica.com/doc/1182611