

عنوان مقاله:

اثر 6 هفته تمرین تناوبی شدید (HIIT) به همراه مصرف مکمل نانوکورکومین بر عوامل مرتبط با بیماری های قلبی - عروقی دختران دارای اضافه وزن غیرفعال

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 24، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فاطمه فخری - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran*

سعید شاکریان - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran*

سمیه فخری - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran*

علی اکبر علیزاده - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sport Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran*

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی می تواند در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی مؤثر واقع شود. از این رو هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر 6 هفته تمرین تناوبی شدید (HIIT) به همراه مصرف مکمل نانوکورکومین بر عوامل مرتبط با بیماری های قلبی - عروقی مانند نیمرخ لیپیدی و پروتئین واکنشگر C (hs-CRP) دختران دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: پژوهش حاضر، تجربی تصادفی شده به صورت پیش آزمون - پس آزمون بود. آزمودنی ها 48 نفر از دانشجویان دارای اضافه وزن با میانگین سنی $(78/21 \pm 94/0)$ و $BMI (10/2 \pm 12/28)$ بودند که به طور تصادفی به چهار گروه تمرین $(n=12)$ ، تمرین - مکمل $(n=12)$ ، مکمل $(n=12)$ و کنترل $(n=12)$ تقسیم شدند. گروه های مصرف کننده مکمل به مدت 6 هفته روزانه یک کپسول 80 میلی گرمی نانوکورکومین مصرف کردند. گروه های تمرین به مدت 6 هفته (هفته ای سه جلسه) تمرین HIIT را با حداکثر ضربان قلب اجرا نمودند. نمونه های خونی جهت اندازه گیری سطوح سرمی نیمرخ لیپیدی (لیپوپروتئین با چگالی پایین، کلسترول تام، تری گلیسرید و لیپوپروتئین با چگالی بالا) و CRP قبل و پس از دوره ای 6 هفته ای تمرین و مکمل دهی گرفته شد. داده ها از طریق آزمون ANOVA و t وابسته در $P \geq 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج: در گروه مکمل - تمرین، شاخص تری گلیسرید $(P=0/03)$ و $CRP (0/03 = P)$ کاهش معنادار، HDL $(P=0/034)$ افزایش معنادار و LDL و کلسترول تام تغییرات معناداری نشان نداد $(P \geq 0/05)$. همچنین تغییرات معناداری در شاخص های نیمرخ لیپیدی و CRP در گروه تمرین و گروه مکمل مشاهده نشد $(P \geq 0/05)$. نتیجه گیری: انجام تمرین HIIT و مصرف مکمل نانوکورکومین هرکدام به تنهایی منجر به تغییرات مثبت اندک اجزای نیمرخ لیپیدی و CRP گردید. ولی به نظر می رسد انجام تمرینات HIIT همراه با مصرف مکمل نانوکورکومین به صورت همزمان اثر تقویتی بر یکدیگر دارند.

کلمات کلیدی:

high intensity interval training, Curcumin, lipid profile, reactive protein C
تمرین تناوبی شدید، کورکومین، نیمرخ لیپیدی، پروتئین واکنشگر C

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1182622>

