

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین هوازی با شدت متوسط با و بدون مصرف عصاره انار بر سطح مالون دی آلدئید پلاسمایی زنان مبتلا به دیابت نوع ۲

محل انتشار:

فصلنامه ابن سینا، دوره 19، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

معصومه یارمحمدی - Islamic Azad University Islamshahr Branch, Tehran

سلیمان محبوب - Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences. Babol, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: دیابت نوع ۲ اختلال متابولیک مزمن و شایع است که با افزایش قند خون، مقاومت به انسولین و اختلال عملکرد انسولین همراه است. هدف این مطالعه بررسی اثر شش هفته تمرین هوازی با شدت متوسط همراه با و بدون مصرف عصاره انار بر سطح مالون دی آلدئید پلاسمایی در زنان یائسه دیابتی نوع ۲ بود. روش بررسی: در یک مطالعه نیمه تجربی ۳۳ نفر داوطلب از زنان دیابتی یائسه ۴۵ تا ۶۰ سال، به طور تصادفی به چهار گروه کنترل، کنترل-عصاره انار، تمرین و تمرین-عصاره انار تقسیم شدند؛ برنامه تمرینی گروه تجربی شامل ۶ هفته تمرین هوازی، سه جلسه در هفته و ۴۵ دقیقه در هر جلسه بود. قبل و بعد از دوره تمرینی در وضعیت ناشتایی نمونه گیری خون از ورید بازویی در حالت نشسته انجام گرفت. اندازه گیری مالون دی آلدئید به عنوان شاخص پراکسیداسیون لیپیدها به روش اسپکتروفتومتری انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد بیشترین کاهش سطح مالون دی آلدئید در گروه تمرین-عصاره انار مشاهده شد ($p < 0.01$). مصرف عصاره انار به تنهایی بر میزان مالون دی آلدئید تاثیر معنی داری نداشت ($p = 0.67$). بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر به نظر می رسد تمرین هوازی منظم به همراه مصرف عصاره انار، بیش از تمرین هوازی و یا مصرف عصاره به تنهایی منجر به کاهش در میزان پراکسیداسیون لیپیدها و سطح استرس اکسایشی در زنان بزرگسال دیابتی نوع ۲ می گردد.

کلمات کلیدی:

Diabetes Mellitus, Exercises, Pomegranate, Malondialdehyde, Oxidative Stress
دیابت، تمرین هوازی، عصاره انار، مالون دی آلدئید، استرس اکسایشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1263098>

