

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته مصرف آلوتی و تمرین هوازی بر مقادیر واسپین، گلوکز و انسولین سرم در زنان دیابتی نوع ۲

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات در علوم ورزشی و گیاهان دارویی، دوره 1، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

امیر ملکی - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

شاهین ریاحی ملایری - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

طیبه اقبالی - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: استفاده از مکمل ها و عصاره های گیاهی و تمرینات ورزشی برای درمان بیماری ها و اختلالات متابولیک در بین مردم رواج یافته است؛ هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر هشت هفته مصرف آلوتی و تمرین هوازی بر مقادیر واسپین، گلوکز و انسولین سرم در زنان دیابتی نوع ۲ بود. مواد و روش ها: در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۲ زن مبتلا به دیابت نوع ۲ به طور دواطلبانه شرکت کردند و به طور تصادفی به چهار گروه (کنترل، مکمل، تمرین، تمرین + مکمل) تقسیم شدند. برنامه تمرینی به مدت ۸ هفته (سه جلسه در هفته و ۶۰ دقیقه در هر جلسه) به اجرا در آمد. آزمودنی های گروه مکمل مقدار ۴۰۰ میلی گرم آلوتی و را روزانه به مدت ۸ هفته مصرف کردند. از آزمون تعقیبی بن فرونی و از آزمون تحلیل کواریانس به ترتیب جهت بررسی اختلاف درون گروهی و بین گروه های تحقیق استفاده گردید ($P=0.05$). یافته ها: نتایج نشان داد هشت هفته تمرین هوازی و مکمل آلوتی و موجب کاهش معنادار واسپین، گلوکز ناشتا، انسولین، مقاومت به انسولین، نمایه توده بدنی و درصد چربی زنان دیابتی نوع ۲ شد ($P=0.01$) همچنین مقادیر حساسیت به انسولین و VO_{2max} نیز افزایش معناداری یافت ($P=0.01$). بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد مصرف همزمان آلوتی و تمرین هوازی اثر محافظتی بر عوارض ناشی از دیابت در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ دارد.

کلمات کلیدی:

آلوتی و را، واسپین، گلوکز، انسولین، مقاومت به انسولین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1494665>

