

عنوان مقاله:

بررسی تمرینات هوازی و سبوس جودوسر (Avena sativa L) بر نشانگران کبد چرب در مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 4، شماره 4 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

هانیه روانبخش - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تغذیه ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

حسن متین همایی - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مهدی تقوا - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی تمرینات هوازی و سبوس جودوسر بر نشانگران کبد چرب در مردان دارای اضافه وزن بود. به منظور دستیابی به اهداف تحقیق ۳۲ بزرگسال مبتلا به کبد چرب با میانگین سنی ۳۵/۲۵ سال، با مراجعه به بیمارستان خاتم الانبیاء با پرسشنامه سابقه بیماری و سلامت شناسایی و پس از سنجش وزن و قد افراد دارای اضافه وزن و چاق انتخاب شدند. پس از تایید رضایت نامه بصورت تصادفی در چهار گروه (تمرین هوازی+دارونما، مکمل سبوس جو دوسر، تمرین هوازی+مکمل سبوس جو دوسر، دارونما) و هر گروه هشت نفر تقسیم شدند، که در پایان تحقیق ۱۲ آزمودنی مراحل تحقیق و آزمون ها را به طور کامل به پایان رساندند. آزمودنی ها پس از پیش آزمون آنزیم های کبدی و سونوگرافی به تمرین و مصرف مکمل طبق برنامه اختصاصی گروه خود پرداختند و در پایان مجدداً مورد خونگیری و سونوگرافی پس از آزمون قرار گرفتند. بررسی آنزیم های کبدی پس از خونگیری با استفاده از کیت آزمایشگاهی و روش اسپکتروفتومتری و همچنین درجه کبد چرب با استفاده از سونوگرافی انجام شد. نتایج آزمون t همبسته نشان داد که گروه سبوس-ورزش به طور معنی داری اثر هم افزایی بر بهبود آنزیم های آلانین آمینو ترانس آمیناز و آسپارات آمینو ترانس آمیناز داشته است ($p<0/05$). هیچ کدام از گروه ها در آنزیم گاما گلوتامیل ترانسفراز اثر کاهشی معنی داری نداشتند ($p<0/05$). گروه هایی که سبوس استفاده کردند، در میانگین درجه کبد چرب کاهش معنی داری نشان دادند ($p<0/05$). نتایج کلی تحقیق نشان می دهد ورزش هوازی و مصرف سبوس جو دوسر اثر هم افزایی معنی داری در کاهش برخی علائم بیماری کبد چرب دارد.

کلمات کلیدی:

کبد چرب، مکمل سبوس جو دوسر، چاقی، آنزیم های کبدی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1503132>

