

## عنوان مقاله:

اثر مجزا و ترکیبی تمرین تناوبی شدید و گیاه دارویی زنجبیل بر ریسک فاکتورهای قلبی عروقی در مردان میانسال ورزشکار

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهش سلامت، دوره 5، شماره 2 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

مسلم شهرکی - *Department of Sport Sciences, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran*

شیلای ناییبی فر - *Department of Sport Sciences, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran*

محمود فاضل بخششی - *Department of Sport Sciences, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran*

## خلاصه مقاله:

مقدمه: به دلیل سبک زندگی غیرفعال، شیوع بیماری های قلبی-عروقی در چند دهه اخیر افزایش یافته است. شواهد علمی نشان دهنده خواص درمانی زنجبیل می باشند. پژوهش حاضر بررسی اثر یک دوره تمرین تناوبی شدید کوتاه مدت و گیاه دارویی زنجبیل بر شاخص های منتخب خطر قلبی عروقی در ورزشکاران مرد بود. مواد و روش ها: پژوهش نیمه تجربی حاضر با طرح پیش آزمون-پس آزمون در ۴۶ مرد پیشکسوت فوتبالیست (۴۰-۵۰ سال) انجام شد، که در چهار گروه تمرین (۱۲ نفر)، تمرین و زنجبیل (۱۰ نفر)، زنجبیل (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) بطور تصادفی تقسیم شدند. تمرینات تناوبی شدید میدانی به مدت چهار هفته و هر هفته سه جلسه، و زنجبیل نیز به مدت چهار هفته، روزانه ۳۰۰۰ میلی گرم به اجرا درآمدند. مقادیر سرمی CRP و اندازه گیری مقادیر فشار خون سیستول و دیاستول استراحتی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون سنجش شدند. برای مقایسه تغییرات بین گروهی از آزمون تحلیل کواریانس با آزمون تعقیبی بونفرنی و تغییرات درون گروهی با کمک تست t زوجی استفاده شد. برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS تحلیل شدند. یافته ها: مداخله همزمان تمرین و زنجبیل کاهش معناداری را در سطوح سرمی شاخص CRP، فشار خون دیاستول و سیستول استراحتی در مقایسه با گروه کنترل ( $P=0.001$ ) باعث شد. بعلاوه بهبود معناداری در مقادیر پایه CRP سرمی ( $P=0.004$ )، فشار سیستول ( $P<0.001$ ) و دیاستول استراحتی ( $P=0.001$ ) در گروه تمرین+ زنجبیل نسبت به پس آزمون به دنبال چهار هفته مداخله حاصل شد. نتیجه گیری: به نظر می رسد، مصرف همزمان گیاه دارویی زنجبیل و انجام تمرین های تناوبی شدید می تواند تاثیر مثبتی بر شاخص های خطر قلبی-عروقی داشته باشد و می توان به عنوان راهکارهای غیر دارویی از این دو ابزار در جهت پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی استفاده کرد.

## کلمات کلیدی:

High Intensity Interval Training, Ginger, C-reactive protein, Systolic Blood Pressure, Diastolic Blood Pressure  
تمرین تناوبی شدید، زنجبیل، پروتئین واکنشگر سی، فشار خون سیستول، فشار خون دیاستول.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1516031>

