

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه تمرین ترکیبی و مکمل یاری فروگلوبین بر آهن سرم و پروفایل لیپیدی زنان مبتلا به آنمی فقر آهن

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره 12، شماره 2 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مسبیه قاسمیان - *Department of Physical Education, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran*

زهرا حجتی ذی دشتی - *Department of Physical Education, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: آهن می تواند نقش مهمی در عملکرد ورزشی زنان ایفا کند. هدف پژوهش حاضر، بررسی و تعیین آثار برنامه تمرین ترکیبی و مکمل یاری فروگلوبین بر آهن سرم و پروفایل لیپیدی زنان مبتلا به آنمی فقر آهن بود. روش بررسی: در این مطالعه، ۳۶ نفر از زنان تمرین کرده مبتلا به آنمی فقر آهن (با میانگین سنی 29.3 ± 3.6 سال و شاخص توده بدنی 19.4 ± 5.5 کیلوگرم بر مترمربع) شهرستان لاهیجان، به عنوان آزمودنی انتخاب و به طور تصافی به سه گروه مکمل + تمرین ترکیبی، دارونما + تمرین ترکیبی و شاهد تقسیم شدند. قبل و بعد از ۸ هفته برنامه تمرین ترکیبی و مکمل؛ آهن و نیمرخ لیپیدی مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها با استفاده از آزمون آماری تی همبسته، واریانس یک طرفه و تعقیبی توکی آنالیز شدند. سطح معنی داری، $p < 0.05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: ۸ هفته مصرف مکمل فروگلوبین و تمرین ترکیبی باعث افزایش معنی دار مقادیر آهن در گروه مکمل نسبت به وضعیت قبل از اجرای برنامه تمرینی، تغذیه ای و نسبت به گروه دارونما و شاهد شد ($p < 0.05$). همچنین پروفایل لیپیدی در هر دو گروه تجربی نسبت به قبل از اجرای برنامه تمرینی و مکمل، بهبود معنی داری داشت که با گروه شاهد نیز تفاوت معنی داری نشان داد ($p < 0.05$). نتیجه گیری: مصرف مکمل فروگلوبین با تمرینات ترکیبی در زنان دارای کم خونی فقر آهن می تواند باعث افزایش معنی دار مقادیر آهن شود، اما به نظر می رسد که تاثیری بر نیمرخ چربی این افراد ندارد.

کلمات کلیدی:

Exercise, Feroglobin, Iron, Anemia, تمرین, فروگلوبین, آهن, کم خونی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1536238>

