

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات مقاومتی کل بدن و مکمل دهی قره قات بر ترکیب بدن و پروتئین واکنشگر C در زنان چاق

## محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 29، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

الهام ایرانی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ساوه، ایران

داود خورشیدی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ساوه، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: چاقی و سطوح بالای مارکر های التهابی با افزایش خطر بیماری های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی عروقی ارتباط دارند. هدف این مطالعه بررسی تاثیر تمرینات مقاومتی کل بدن و مکمل دهی قره قات بر برخی شاخص های ترکیب بدن و سطح سرمی پروتئین واکنشگر C در زنان چاق بود. مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی ۵۲ زن غیر فعال با میانگین سن  $39.4 \pm 1.3$  سال و شاخص توده بدن  $31.1 \pm 1.3$  کیلوگرم بر متر مربع تصادفی در چهار گروه تمرین، مکمل، تمرین+مکمل و کنترل قرار گرفتند. افراد گروه های تمرین و تمرین+مکمل به مدت ۸ هفته در یک برنامه تمرینات مقاومتی کل بدن شرکت کردند. افراد گروه های مکمل و تمرین+مکمل روزانه دو عدد کپسول ۵۰۰ میلی گرمی مکمل قره قات مصرف کردند. قبل و بعد از ۸ هفته مداخله، سطح سرمی پروتئین واکنشگر C، وزن، نمایه توده بدن، دور شکم و درصد چربی بدن ارزیابی شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج: پس از مداخله، وزن، نمایه توده بدن، دور شکم و درصد چربی بدن در گروه های تمرین و تمرین+مکمل نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافتند ( $p < 0.05$ ). سطح سرمی پروتئین واکنشگر C بین گروه ها تفاوت معنی داری نداشت ( $p > 0.05$ ). نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرینات مقاومتی کل بدن به تنهایی یا همراه با مصرف مکمل قره قات می تواند موجب بهبود ترکیب بدن در زنان چاق شود، با این حال ممکن است به تغییر سطح سرمی پروتئین واکنشگر C منجر نشود.

## کلمات کلیدی:

تمرینات مقاومتی کل بدن، قره قات، چاقی، پروتئین واکنشگر C

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1552560>

