

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین استقامتی همراه با مصرف چای سبز بر آنزیم های ALT و AST در بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مریم عابدی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم

مهنیا پشنگ - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم

راضیه آسایش - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم

الهه کریمی - کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان واحد خوراسگان

خلاصه مقاله:

چای سبز که در دو دهه گذشته به طور گسترده برای NAFLD مورد مطالعه قرار گرفته است و سرشار از فلاونوئیدها و دارای خواص ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و ضد چربی است. هدف از تحقیق حاضر مطالعه تاثیر هشت هفته تمرین استقامتی همراه با مصرف چای سبز بر آنزیم های ALT و AST در بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی می باشد. در این مطالعه تجربی بر روی ۳۰ زن چاق بیمار مبتلا به کبد چرب غیر الکلی مراجعه کننده به آزمایشگاه های شهرستان جهرم بطور در دسترس انتخاب و داوطلبانه (گروه مصرف چای سبز ۱۰ نفر، گروه تمرینات هوازی ۱۰ نفر و گروه تمرینات هوازی همراه با مصرف چای سبز ۱۰ نفر) در ساعت ۸ یک روز قبل از انجام تحقیق، آزمودنی ها به صورت ناشتا برای خون گیری اولیه در محل انجام تمرین، از ورید بازویی انجام گرفت. ۲۴ ساعت پس از خون گیری اولیه آزمودنی ها هشت هفته تمرین هوازی با شدت ۵۰ تا ۷۰٪ حداکثر اکسیژن مصرفی همراه با افزایش بار فزاینده تمرینی و مصرف روزانه سه لیوان چای سبز مورد آزمون قرار گرفتند. در پایان هفته هشتم، بار دیگر اندازه گیری میزان آنزیم آسپارتات آمینوترانسفراز و آلانین آمینوترانسفراز خون به روش الایزا به عنوان پس آزمون به عمل آمد. داده ها به کمک آزمون های آماری t همبسته و به منظور اختلافهای بین گروهها از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد تمرین هوازی به همراه مصرف چای سبز میزان آنزیم آلانین ترانسفراز و آسپارتات ترانسفراز را به طور معنی دار کاهش داد و مصرف چای سبز به همراه تمرین هوازی منظم می تواند روش درمانی مناسبی برای کنترل و مراقبت از بیماران کبد چرب باشد.

کلمات کلیدی:

آنزیم آسپارتات آمینوترانسفراز، آلانین آمینوترانسفراز، کبد چرب، چای سبز، تمرین استقامتی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1649518>

