

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرین طناب زنی و مصرف عصاره زیره سبز بر نیمرخ لیپیدی و لپتین در پسران دارای اضافه وزن و چاق

## محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و سلامت دانش آموزی، دوره 1، شماره 3 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

مهدی چنگیزی - آموزش و پرورش

امید کسروی فاضل - دبیرآموزش و پرورش

## خلاصه مقاله:

هدف: زیره سبز دارای خاصیت آنتی اکسیدانی است و احتمالا می تواند باعث کاهش اکسیداسیون لیپیدها گردد. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر مصرف مکمل زیره سبز و تمرینات طناب زنی بر نیمرخ لیپیدی خون و لپتین در پسران دارای اضافه وزن و چاق است. مواد و روش ها: آزمودنی های این پژوهش 40 دانش آموزان چاق (با میانگین سن  $51 \pm 43/10$  سال، وزن  $63/2 \pm 80/52$  کیلوگرم، قد  $142/2 \pm 97/133$  سانتی متر و شاخص توده بدنی  $186/1 \pm 45/29$  کیلوگرم بر متر مربع) بوده که با آرایش تصادفی به چهار گروه مساوی شامل گروه های مصرف کننده عرق زیره سبز، تمرینات طناب زنی، ترکیبی (مصرف مکمل زیره سبز به همراه تمرینات طناب زنی) و کنترل تقسیم شدند. گروه ها به مدت 8 هفته، هر هفته 3 جلسه تمرینات طناب زنی انجام دادند. هر جلسه تمرینی شامل 30 دقیقه تمرینات طناب زنی با پرش ساده به صورت اینتروال اجرا گردید. جهت تعیین ارزیابی متغیرهای خونی قبل و بعد از هشت هفته پروتکل تمرین با 12 ساعت ناشتایی اخذ و آنالیز شد. جهت تحلیل داده های پژوهش از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره و عامل بین گروهی و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح ( $P \leq 0.05$ ) استفاده شد. نتایج: بر اساس این نتایج تغییرات معنا داری در سطوح تری گلیسرید، کلسترول، HDL و LDL خون و لپتین در سه گروه نسبت به گروه کنترل ( $P \leq 0.05$ ) مشاهده شد. نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرین ترکیبی مصرف عرق زیره سبز و طناب زنی بر سطوح تری گلیسرید، کلسترول، HDL و LDL و لپتین موثرتر بوده ولی در تغییرات وزنی تاثیری ندارد.

## کلمات کلیدی:

زیره سبز، تمرینات طناب زنی، لپتین، پسران دارای اضافه وزن و چاق

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1684204>

