

عنوان مقاله:

اثر تمرین مقاومتی هرمی به همراه عصاره قهوه سبز بر ترکیب بدن، نیمرخ لیپیدی و نشانگرانیوشیمیایی کبد در زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

بهارک مرادی کلارده

خلاصه مقاله:

در این مطالعه، نشان داده شد مکمل یاری قهوه سبز به دلیل وجود اسید کلروژنیک (CGA-۷) می تواند به طور قابل توجهی خطر چاقی را در افراد دارای اضافه وزن سالم کاهش دهد. در این مطالعه بالینی دوسوکور، کنترل شده با دارونما، زنان ۳۵ تا ۴۳ سال N=۷۱ دارای اضافه وزن سالم با شاخص توده بدنی بین ۲۵ تا ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع به طور تصادفی به دو گروه تمرین مقاومتی هرمی به همراه دریافت ۵۰۰ میلی گرم CGA-۷ یا تمرین مقاومتی هرمی به همراه دارونما تقسیم شدند. مطالعه به صورت پیش آزمون و پس آزمون و به مدت ۸ هفته تغییرات در وزن و ترکیب بدن، شاخص توده بدن و نشانگرانیوشیمیایی کبد و گلوکز ناشتا و هموگلوبین گلیکوزیله را ارزیابی نمود. نتایج نشان داد از بین ۷۱ نفر آزمودنی تنها ۶۰ نفر مطالعه را تکمیل کردند. میانگین وزن بدن و شاخص توده بدنی، درصد چربی، توده چربی، توده بدون چربی، نسبت توده بدون چربی به توده چربی، محیط کمر، نسبت دور کمر به دور لگن، کلسترول، تری گلیسیرید، HDL-C و LDL-C در گروه CGA-۷ در مقایسه با دارونما به طور معنی داری کاهش یافت ۵۰٪ اما در متغیرهای دور لگن، HDL-C، گلوکز ناشتا، AST، ALP و ALT، و $P > 0.05$ تفاوت معناداری بین دو گروه ایجاد نشد. از نتایج مطالعه نتیجه می شود انجام تمرین مقاومتی هرمی و مصرف قهوه سبز می تواند اثر هم افزایی در فاکتورهای ترکیب بدن و نیمرخ لیپیدی در زنان دارای اضافه وزن داشته باشد

کلمات کلیدی:

اضافه وزن، قهوه سبز، نیمرخ لیپیدی، تمرین هرمی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1715715>

