

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته پیاده روی با شدت متوسط به همراه مصرف چای سبز بر میزان چربی سوزی خانم های خانه دار دارای اضافه وزن

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حمیدرضا قزلسفلو - استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه گنبد کاووس

فرشته گلستانی فر - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی موسسه غیرانتفاعی شمس گنبدکاووس

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر تاثیر ۸ هفته پیاده روی با شدت متوسط به همراه مصرف چای سبز بر میزان چربی سوزی خانم های خانه دار دارای اضافه وزن بود. نمونه های آماری پژوهش شامل تعداد ۱۵ زن میانسال خانه دار در دامنه چاقی مفرط (شاخص توده بدنی بیشتر از ۳۰) بودند که به صورت نمونه گیری هدفمند در یک گروه تمرینی قرار گرفتند. این پژوهش از نوع توصیفی و با شبه تجربی بود که به صورت پیش آزمون- پس آزمون عملیاتی گردید. پس از اطمینان از وجود هرگونه اختلالات فیزیولوژیک بر مبنای پرونده پزشکی، نمونه های آماری پژوهش به مدت هشت هفته و هفته ای سه جلسه در برنامه تمرین پژوهش شرکت کردند. شاخصهای لیپوپروتئینی شامل VLDL، CHDL، CLDL، TG، TC، HDL، LDL در دو مرحله ارزیابی گردید. همچنین آزمودنی ها ضمن شرکت در یک برنامه پیاده روی هشت هفته ای، مقدار ۳ گرم چای سبز در هر وعده به شکل نوشیدنی دم کرده در یک لیوان تا ۱۲۰ سی سی روزی سه وعده را بین ساعت ۹ تا ۳۰، ظهر بین ساعت ۱۵ تا ۱۵،۳۰ و شب بین ساعت ۲۱ تا ۲۱،۳۰ را مصرف کردند. پس از جمع آوری اطلاعات و داده های مختلف داده ها جهت انجام تحلیل های آماری از نسخه ۲۳ نرم افزار SPSS استفاده گردید. (۰/۰۵) P نتایج پژوهش نشان داد که مشارکت در پروتکل تمرینات هوازی در کنار مصرف سه لیوان چای سبز میتواند پیامدهای چشمگیری در بهینه سازی نیمرخ لیپیدی و شاخص توده بدنی زنان چاق داشته باشد. بنابراین با توجه به یافته های این مطالعه که آزمودنی ها شامل ۱۵ زن دارای اضافه وزن مطلق که در یک پروتکل تمرینی با شدت متوسط مشارکت داشتند و در کنار آن بر اساس طرح آزمایشی به نوشیدن چای سبز پرداختند، میتوان اظهار داشت که شرکت در سه جلسه فعالیت بدنی به همراه مصرف چای سبز می تواند راه کاری فعال و غیربالینی در مطلوب سازی شاخص های لیپوپروتئینی و همچنین کاهش درصد موضعی و چربی کل بدن مورد استفاده قرار گیرد. قابل ذکر است که از مهمترین محدودیت این پژوهش عدم کنترل سایر علائم بالینی مرتبط با سلامتی بود که باید زیر نظر پزشک متخصص و پس از مطالعات دقیق در این خصوص اظهار نظر قطعی داشت.

کلمات کلیدی:

زنان چاق، نیمرخ لیپیدی، مکمل چای سبز، پیاده روی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1763943>

