

## عنوان مقاله:

تاثیر چهار هفته مکمل دهی انار و تمرین در منزل بر فعالیت الکتریکی قلب و نیم رخ لیپیدی در زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق

## محل انتشار:

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره 30، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

فاطمه حاجی زاده - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sports Sciences, University of Birjand, Birjand, Iran*

مهدی مقرنسی - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sports Sciences, University of Birjand, Birjand, Iran*

رضا قهرمانی - *Department of Exercise Physiology, Faculty of Sports Sciences, University of Birjand, Birjand, Iran*

طوبی کاظمی - *Department of Cardiology, Cardiovascular Diseases Research Center, School of Medicine, Birjand - University of Medical Sciences, Birjand, Iran*

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: فعالیت های ورزشی به همراه مصرف مکمل های گیاهی می تواند اضافه وزن و بیماری های حاصل از آن را کنترل کند. مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر مصرف مکمل انار و تمرین در منزل بر نیم رخ لیپیدی و فعالیت الکتریکی قلب در زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق انجام شد. روش تحقیق: مطالعه حاضر تک سو کور و از نوع نیمه تجربی و کاربردی است. ۶۰ زن یائسه دارای اضافه وزن و چاق با شاخص توده بدن بیشتر از ۲۵ (کیلوگرم بر متر مربع) و با دامنه سنی ۴۵- ۶۵ سال انتخاب و بعد از ریزش به صورت تصادفی در چهار گروه، ۱۵ نفر (مکمل + تمرین)، ۱۳ نفر (تمرین)، ۱۴ نفر (مکمل) و ۱۴ نفر (دارونما) تقسیم شدند. شرکت کنندگان به مدت ۲۸ روز، روزانه یک عدد کپسول ۲۲۵ میلی گرمی انار و دارونما مصرف نمودند. به دلیل شرایط ناشی از کرونا تمرینات مقاومتی در منزل اجرا شد. در این تحقیق از آزمون های شاپیرو - ویلک، آنوا، کروسکال والیس و لون استفاده شد. همچنین محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار آماری spss نسخه ۲۶ انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد که در بررسی بین گروهی در شاخص های قند خون ناشتا، وزن، تری گلیسیرید، لیپوپروتئین کم چگال (LDL-C)، فشار خون سیستولی و دیاستولی، تعداد ضربان قلب، درصد چربی، کلسترول، لیپوپروتئین پرچگال (HDL-C)، فاصله زمانی PR، دامنه موج QRS و فاصله زمانی QT هیچ تفاوت معناداری دیده نشد (۵٪).

## کلمات کلیدی:

Cardiac electrical activity, Home exercise, Lipid profile, Overweight and obesity, Pomegranate supplement  
فعالیت الکتریکی قلب، تمرین در منزل، نیم رخ لیپیدی، اضافه وزن، چاقی، مکمل انار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1781191>

