

عنوان مقاله:

تأثیر همزمان تمرین مقاومتی و مصرف پودر گانودرما بر سطوح سرمی آنزیم های آلانین آمینو ترانسفراز و آسپاراتات آمینو ترانسفراز مردان مبتلا به کبد چرب غیر الکلی

محل انتشار:

فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

بختیار حسنی - نویسنده مسئول

محمد رضا ذولفقاری - همکار

خلاصه مقاله:

کبد چرب، یکی از بیماری های در حال افزایش است. تغذیه سالم و ورزش همراه با مصرف پودر گانودرما، برای بیماران مبتلا به کبد چرب به دلیل اثرات محافظتی مورد توجه قرار گرفته است. با هدف از مطالعه حاضر بررسی تجویز توام تمرین مقاومتی و مصرف پودر گانودرما، بر روی سطوح سرمی آنزیم های آلانین آمینو ترانسفراز و آسپاراتات آمینو ترانسفراز مردان مبتلا به کبد چرب می باشد. این مطالعه نیمه تجربی بر روی ۳۰ مرد مبتلا به کبد چرب در شهرستان مهاباد انجام شد. افراد به طور تصادفی به سه گروه تمرین + مکمل، تمرین + دارونما و مکمل تقسیم شدند. گروه های تمرین به اجرای برنامه تمرین مقاومتی تواتر ۳ جلسه در هفته و به مدت ۸ هفته با شدت ۵۰ الی ۷۰ درصد به صورت افزایشی در زمان ۵۰ الی ۶۵ دقیقه پرداختند. تجویز پودر گانودرما روزانه (۵ میلی گرم (یک قاشق غذا خوری صبح ناشتا به مدت ۸ هفته تجویز شد که برای جلوگیری از حساسیت از روزانه ۱ گرم از دوز کم شروع شد تجزیه و تحلیل داده با نرم افزار spss انجام شد. در ابتدا توزیع داده ها و همگن واریانس ها با استفاده از آزمون های آماری شاپیرو-ویلک و لون مورد بررسی قرار گرفت و پس از اطمینان از توزیع طبیعی داده ها، آزمون های آماری پارامتریک برای بررسی تغییرات استفاده شد. باتوجه به معنی داری آزمون تحلیل واریانس، آزمون تعقیبی LSD برای تعیین تفاوت مورد استفاده قرار گرفت. میزان P کمتر یا مساوی ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شده ۸ هفته تمرین مقاومتی باعث کاهش سطوح سرمی آنزیم های آلانین آمینو ترانسفراز و آسپاراتات آمینو ترانسفراز در بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی می شود علاوه براین مکمل گانودرما به تنهایی بر روی AST، اثر دارد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، گانودرما، کبد چرب، آسپاراتات آمینو ترانسفراز، آلانین آمینو ترانسفراز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1795909>

