

عنوان مقاله:

تاثیر مکمل خرفه و تمرین تناوبی با شدت بالا بر کنترل گلیسمیک و دیس لیپیدی در دانشجویان دختر چاق

محل انتشار:

مجله سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، دوره 11، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

فهیمة کاظمی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: خرفه خواص ضد هایپرگلیسمی و ضد هایپرلیپیدی دارد. تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) با افزایش اکسیداسیون چربی در مدت زمان کوتاه تری باعث کاهش وزن می شود. در پژوهش حاضر، تاثیر مکمل خرفه و HIIT بر کنترل گلیسمیک و دیس لیپیدی در دانشجویان دختر چاق ارزیابی شد. روش شناسی: در مطالعه ای تجربی، ۴۲ دانشجوی دختر چاق (میانگین سنی ۲۳ سال و شاخص توده بدنی 47.1 ± 78.31 BMI کیلوگرم بر مترمربع) انتخاب و به چهار گروه کنترل، مکمل، تمرین و مکمل با تمرین تقسیم شدند. مکمل شامل روزانه دو کپسول ۵/۰ گرمی خرفه و تمرین شامل HIIT (با شدت ۷۵ تا ۹۰ درصد ضربان قلب بیشینه) به مدت ۸ هفته بود. شاخص های آنتروپومتریک، گلوکز و چربی های پلاسما قبل و بعد از آزمون اندازه گیری شد. داده ها با آزمون آماری تحلیل واریانس دو طرفه با اندازه گیری مکرر تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: تفاوت معنی داری بین وزن، BMI، گلوکز، تری گلیسیرید (TG) و کلسترول - لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL-C) در چهار گروه وجود داشت ($P < 0.05$)، به گونه ای که وزن، BMI، گلوکز، TG در سه گروه نسبت به گروه کنترل کاهش معنی داری و HDL-C افزایش معنی داری یافت ($P < 0.05$) و این تغییرات در گروه مکمل با تمرین نسبت به گروه مکمل و تمرین به تنهایی بیشتر بود. ولی، تفاوت معنی داری بین کلسترول تام (TC) و کلسترول - لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL-C) در چهار گروه وجود نداشت ($P > 0.05$).

کلمات کلیدی:

مکمل خرفه، فعالیت ورزشی شدید، چاقی، گلیسمی، پروفایل لیپیدی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2004553>

