

عنوان مقاله:

بررسی تأثیر هشت هفته تمرین منظم هوازی و مصرف عصاره گزنه بر سطح گلوکز و شاخص مقاومت به انسولین زنان دیابتی نوع دو

محل انتشار:

فصلنامه دانش و تندرستی، دوره 10، شماره 4 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

علی حسینی - دانشگاه شاهرود - دانشکده تربیت بدنی - گروه فیزیولوژی ورزش - استادیار

مریم ابراهیمی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد - دانشکده تربیت بدنی - گروه فیزیولوژی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

محمد رضا رمضانپور - دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد - دانشکده تربیت بدنی - گروه فیزیولوژی ورزشی - استادیار

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین منظم هوازی و مصرف عصاره گزنه بر سطح گلوکز و شاخص مقاومت به انسولین در زنان دیابتی نوع 2 است. مواد و روش ها: این مطالعه بر روی 46 زن از بین کلیه زنان دیابتی نوع 2 که در انجمن دیابت شهرستان شاهرود پرونده داشتند، انجام شد. پس از (کسب رضای تنامه و اقدامات اولیه لازم، آزمودنی ها به صورت کاملاً تصادفی در چهار گروه: 1) گروه تمرین هوازی و مصرف مکمل گزنه (13 نفر)، 2) 7 نفر گروه کنترل تقسیم و مورد مطالعه قرار گرفتند. تمرینات (گروه تمرین و مصرف دارونما (13 نفر)، 3) گروه مصرف مکمل گزنه (13 نفر) و 4) هوازی شامل فعالیت به مدت 8 هفته، هفت های سه جلس هی 30 تا 55 دقیقه ای با شدت 45 تا 65 درصد ضربان قلب ذخیره بود. مکمل مورد استفاده، عصاره گزنه شرکت اسانس گیاه گرگان به صورت محلول در آب به مقدار روزی 6 سی سی و دارونمای مورد استفاده نیز محلول دارونما (آب و رنگ مشابه عصاره) به میزان روزی 6 سی سی بود. نمونه های خون قبل و بعد از دوره تمرینی و مکمل گیری به منظور اندازه گیری سطح گلوکز و شاخص مقاومت به انسولین گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل یافته ها از نرم افزار SPSS روش تحلیل واریانس استفاده گردید. نتایج: هشت هفته تمرین هوازی و مصرف گیاه گزنه بر سطح گلوکز خون و شاخص مقاومت به انسولین زنان سالمند دیابتی نوع 2 تأثیر معناداری نداشت ($p>0/05$). نتیجه گیری: تمرین هوازی و مصرف گیاه گزنه با این شدت و مقدار بر سطح گلوکز خون و شاخص مقاومت به انسولین زنان سالمند دیابتی نوع 2 تأثیر معناداری نداشت و این بیماران برای بهره برداری مؤثر از تمرین هوازی و مصرف گیاه گزنه، باید تمرین ها را با شدت و مدت بیشتر انجام دهند و گزنه را با دوز بالاتر مصرف نمایند.

کلمات کلیدی:

دیابت نوع 2، تمرین هوازی، گزنه، گلوکز، مقاومت به انسولین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/444052>

