

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرینات هوازی و مکمل دهی سیر بر پروتئین واکنشگر C واینترلوکین-6 در زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

نیر طایرقدسی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

جبار بشیری - دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه، بررسی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل سیر بر IL6 و CRP زنان 35-55 سال دارای اضافه وزن بود. روش تحقیق نیمه تجربی بوده و آزمودنی ها 20 زن که به صورت تصادفی در دسترس در دو گروه تجربی (10 نفر) و کنترل (10 نفر) انتخاب شدند. گروه تجربی یک دوره هشت هفته ای تمرینات هوازی با مصرف مکمل سیر و گروه کنترل همین تمرینات را با مصرف دارونما انجام دادند. تمرینات 3 جلسه در هفته و حدود یک ساعت در روز بود. آزمودنی ها با 65 درصد ضربان قلب بیشینه 25 دقیقه (2 هفته اول) 65 تا 75 درصد ضربان قلب بیشینه 35 دقیقه (3 هفته دوم) و 75 تا 85 درصد ضربان قلب بیشینه 45 دقیقه (3 هفته آخر) تمرین کردند. و همزمان مکمل سیر و دارونما در 3 وعده در روز مصرف شد. نمونه های خونی پیش از تمرین و پس از تمرین جمع آوری شد. داده ها با استفاده از آزمون شاپیروویلک، t مستقل و t وابسته با نرم افزار spss تحلیل شد. ترکیب مصرف مکمل سیر و تمرین هوازی تاثیر معناداری روی IL6 و CRP نداشت. زنان دارای اضافه وزن جهت کاهش وزن و کاهش درصد چربی بدن می توانند از اثرات مفید تمرینات هوازی و مصرف مکمل سیر بهره مند شوند. ضمن اینکه برای تشخیص اثر تمرین هوازی مصرف مکمل سیر بر IL6 و CRP به تحقیقات بیشتری نیاز است.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، مکمل سیر، IL6, CRP، زنان دارای اضافه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/657502>

