

عنوان مقاله:

تاثیر شانزده هفته تمرین استقامتی و رژیم غذایی پرچرب بر سطوح پلاسمایی آمیلین رت های نر نژاد ویستار

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 8، شماره 31 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

محمدرضا کردی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

فرزانه ملکی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

صادق ستاری فرد - دانش آموخته دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

علی اصغر رواسی - استاد گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر، تعیین تاثیر 16 هفته تمرین استقامتی و رژیم غذایی پرچرب بر وزن و سطوح پلاسمایی آمیلین رت های نر ویستار بود. بدینمنظور، 24 سر رت نر جوان نژاد ویستار (با دامنه سنی 50 تا 60 روز و میانگین وزنی 160 ± 10 گرم) به سه گروه هشت نفره شامل: گروه پایه، گروه کنترل و گروه تمرین استقامتی تقسیم شدند. رت های گروه تمرین استقامتی بهمدت 16 هفته و به شکل پنج روز در هفته، هر جلسه 15 تا 65 دقیقه با سرعت 15 تا 30 متر در دقیقه (پیشرونده) روی تردمیل بدون شیب دویدند، گروه کنترل طی شانزده هفته تمرین نداشتند و گروه پایه برای خون گیری اولیه انتخاب شدند. شایان ذکر است که رژیم غذایی پرچرب در دسترس دو گروه کنترل و تمرین شامل: 60 درصد چربی، 24 درصد کربوهیدرات و 16 درصد پروتیین بود. خون گیری نیز 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین با 12 ساعت ناشتایی انجام شد. درادامه، داده ها با استفاده از آزمون آنالیز واریانس یکطرفه و آزمون تعقیبی توکی تجزیه و تحلیل شدند ($P < 0.05$). یافتهها نشان میدهد که مقادیر آمیلین گروه کنترل نسبت به گروه پایه در حد معناداری بیشتر بود ($P < 0.0001$) (درمقابل، غلظت آمیلین گروه تمرین نسبت به گروه کنترل (بدون تمرین) در حد معناداری کمتر بود ($P < 0.0001$) و نسبت به گروه پایه تفاوت معناداری نداشت ($P = 0.47$) علاوهبراین، وزن رتهای کنترل و تمرین پس از 16 هفته تمرین افزایش معناداری را نشان داد ($P < 0.0001$)، اما در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل در حد معناداری کمتر بود ($P = 0.795$)؛ لذا، مصرف طولانی مدت رژیم غذایی پرچرب منجر به چاقی و هایپیرآمیلینمی میشود و اضافهکردن برنامه تمرین استقامتی به این رژیم غذایی از ابتلای به این وضعیت جلوگیری میکند.

کلمات کلیدی:

رژیم غذایی پرچرب، تمرین استقامتی، آمیلین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796157>

