

عنوان مقاله:

اثر مکمل سازی تمرین مقاومتی با دارچین بر سطح لپتین زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

شکوفه ملکی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

ناصر بهپور - دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

وحید تادیبی - دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از این پژوهش بررسی اثر مکمل سازی تمرین مقاومتی با دارچین بر سطح لپتین زنان دارای اضافه وزن بود. روش کار: بدین منظور 40 زن در چهار گروه 10 نفری تجربی 1 (تمرین مقاومتی+مصرف دارچین)، گروه تجربی 2 (تمرین مقاومتی+مصرف دارونما)، گروه مکمل دارچین و گروه کنترل قرار گرفتند. سپس گروه های تجربی به مدت هشت هفته (سه جلسه در هفته) تمرینات مقاومتی خود را انجام دادند. آزمودنی ها در گروه تمرین به همراه مصرف دارچین در روز به همراه سه وعده اصلی غذایی، مقدار هفت میلی گرم پودر دارچین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود دریافت کردند. نمونه خونی قبل از اجرای پروتکل و 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین به منظور اندازه گیری میزان لپتین سرم گرفته شد. به منظور بررسی تفاوت درون گروهی از آزمون تی زوجی و جهت بررسی تفاوت بین گروهی از آزمون تحلیل واریانس یک سویه (آنوا) استفاده شد. یافته ها: نتایج تجزیه تحلیل داده ها نشان داد که در گروه های تجربی 1 (تمرین+دارچین)، گروه تجربی 2 (تمرین+دارونما) و گروه مکمل دارچین تفاوت معنی داری در میزان لپتین سرم مشاهده شد. در مقایسه بین گروهی نتایج نشان داد در متغیر لپتین (تمرینات مقاومتی+دارچین) اثر بیشتری نسبت به سایر گروه های تمرین دارد. نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد تمرینات منظم مقاومتی همزمان با مصرف مکمل دارچین، به واسطه بهبود مقادیر لپتین خطر بالقوه ابتلا به بیمار یهای قلبی-عروقی را کاهش می دهد و می توان از آن به عنوان درمان غیردارویی موثر به منظور پیشگیری از این بیماری ها استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

لپتین، تمرین مقاومتی، دارچین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813185>

