

## عنوان مقاله:

تاثیر ده هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل چای سبز بر شاخص کلسترول و TG و سطح سرمی TNF- $\alpha$  در مردان دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

سومین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

احمد حیدری شهرضا - مربی گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور

مهدی باقریان - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی مبارکه

علی قاسمی کهریزسنگی - استادیار گروه علوم ورزشی دانشگاه قم

فرزانه باقی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی

## خلاصه مقاله:

مقدمه: بررسی ها نشان می دهد نشانگرهایی مانند TNF- $\alpha$ ، IL-6 و TG و کلسترول در افراد چاق و نیز افراد مبتلا به دیابت و سندرم متابولیکی به مقدار زیادی تولید می شوند. هدف از تحقیق حاضر، بررسی تاثیر ده هفته تمرین هوازی و مکمل چای سبز بر شاخص کلسترول و TG و سطح سرمی TNF- $\alpha$  در مردان دارای اضافه وزن بود. روش کار: 48 مرد دارای BMI بین 25-30 با دامنه سنی 45-60 به شکل تصادفی در 3 گروه 16 نفری؛ شامل: گروه تمرین ایروبیک و مصرف مکمل چای سبز 1، تمرین ایروبیک و گروه کنترل قرار گرفتند. تمرین هوازی شامل سه جلسه در هفته با شدت 50% - 75% هوازی به مدت 10 هفته بود. مکمل چای سبز نیز به مقدار روزانه 1500 میلی گرم کپسول عصاره چای سبز مصرف کردند. بحث و نتیجه گیری: بدنبال 10 هفته تمرین و مصرف مکمل مقدار TNF- $\alpha$  پلاسما در گروه تمرین+چای سبز و تمرین با افزایش اندکی همراه بود (P=0/089). سطوح کلسترول و تری گلیسرید در هر دو گروه تمرین و مکمل نسبت به پیش آزمون کاهش معناداری نشان داده شد. به نظر می رسد مصرف مکمل چای سبز به همراه تمرین هوازی، از طریق کاهش وزن، TG، کلسترول در کنترل عوارض مرتبط با چاق مردان موثر باشد. بنابراین می توان با افزایش مدت تمرین و مصرف همزمان مکمل چای سبز، عوامل خطر ساز مرتبط با چاقی و اضافه وزن را بهبود بخشید

## کلمات کلیدی:

چای سبز، تمرین هوازی، TNF- $\alpha$ ، TG، کلسترول

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/855869>

