

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل دارچین برسطوح گلوکز و لپتین سرمی در زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مریم شفیعی - کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزشی واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات، ایران

بهرام عابدی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات، ایران

حسین فتح الهی - استادیار گروه تربیت بدنی واحد پردیس، دانشگاه آزاد اسلامی، پردیس، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر هشت هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل دارچین برسطوح لپتین سرمی و مقاومت انسولین در زنان دارای اضافه وزن بود. بدین منظور 40 نفر از زنان سالم غیر فعال دارای اضافه وزن با دامنه سنی 25 تا 35 سال که دارای شاخص توده بدنی BMI 25 تا 29/9 کیلوگرم برمترمربع بودند برای شرکت دراین تحقیق انتخاب شدند و به طور تصادفی به چهار گروه کنترل 10 نفر، گروه تمرین هوازی و مصرف دارچین 10 نفر، گروه تمرین هوازی 10 نفر، گروه مصرف دارچین 10 نفر تقسیم شدند. ابتدا قد، وزن، BMI، نسبت دور کمر به لگن WHR اندازه گیری شد. روز بعد پس از 12 ساعت ناشتا شبانه، نمونه خون اولیه از ورید قدامی بازویی، آزمودنی ها جهت اندازه گیری گلوکز، سطوح لپتین و انسولین جمع آوری شد. سپس آزمودنی های گروه تمرین هوازی و گروه تمرین هوازی مصرف مکمل دارچین در برنامه های تمرین هوازی 8 هفته تمرین، 3 جلسه در هفته هر جلسه 1 ساعت که شامل تمرینات هوازی با شدت 55 درصد ضربان قلببیشتر در هر هفته اول و 80 درصد ضربان قلب بیشینه در هفته آخر بود شرکت کردند. یافته های تحقیق نشان داد در گروه تمرین هوازی و گروه تمرین هوازی و مصرف 3 گرم در روز دارچین، اجرای 8 هفته تمرین هوازی نسبت به گروه کنترل به کاهش سطح سرمی لپتین، گلوکز خون و مقاومت به انسولین منجر شده است. $P > 0/05$ همچنین کاهش معنادار در وزن، درصد چربی، محیط دور کمر، شاخص توده بدنی در هر سه گروه نسبت به گروه کنترل مشاهده گردید $P > 0/05$ به طور کلی به نظر می رسد 8 هفته تمرین هوازی توأم با مصرف 3 گرم در روز دارچین به واسطه کاهش توده بدن، محیط دور کمر و باسن، کاهش وزن و کاهش لپتین سرمی، گلوکز و مقاومت به انسولین در زنان دارای اضافه وزن موثر باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، مکمل دارچین، لپتین، مقاومت به انسولین، زنان دارای اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/904090>

