

عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرینات هوازی همراه با مصرف زرشک بر فشار خون و مقاومت انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع 2

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در توسعه تربیت بدنی و ورزش قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

حسین مجتهدی - استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

اعظم طالبی - اصفهان نجف آباد خ: شریعتی خ: ریاضی بن بست شهید عبدالهی پلاک ۳۵

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات هوازی همراه با مصرف زرشک بر فشار خون و مقاومت انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع دو بود. جامعه آماری کلیه زنان دارای دیابت نوع 2 شهرستان نجفآباد بودند نمونه آماری پژوهش 36 نفر (زنان 35 تا 55 سال که قندخون بالای 126 میلیگرم در دسی لیتر و دارای سابقه حداقل یک سال دیابت نوع 2) بودند که به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه 12 نفره تقسیم شدند. گروه تجربی اول فقط تمرینات هوازی، گروه تجربی دوم آب زرشک مصرف کردند و گروه سوم همراه با انجام تمرینات هوازی، آب زرشک مصرف کردند. تمرین هوازی به مدت 8 هفته با شدت 70 درصد حداکثر ضربان قلب بود. رژیم غذایی آب زرشک با دوز مصرفی روزانه 200 میلی لیتر که 100 میلی لیتر صبح بعد از صرف صبحانه و 100 میلی لیتر شب بعد از صرف شام، به مدت 8 هفته توسط افراد مصرف شد از آزمون T همبسته، تحلیل کواریانس و آزمون LSD استفاده شد. سطح معنی داری برای تمام تحلیل های آماری $P > 0/05$ در نظر گرفته شد. یافته ها نشان داد انجام هشت هفته تمرین هوازی بر فشار خون و مقاومت انسولین در زنان دارای دیابت نوع 2 تاثیر معنی داری دارد $p < 0/05$ انجام تمرین هوازی سبب بهبود مقاوت انسولین زنان شد و مصرف مکمل زرشک بر فشارخون ایشان موثر بود.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، آب زرشک، فشار خون، مقاومت انسولین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/910823>

