

عنوان مقاله:

تاثیر رژیم غذایی و تمرین یوگا بر شاخص های گلیسمیک زنان دیابتی نوع 2 با کبدچرب غیرالکلی

محل انتشار:

دومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

زهرا بیات - دانشجوی دکتری تخصصی بیوشیمی و متابولیسم ورزشی، پردیس بین المللی کیش، دانشگاه تهران، جزیره کیش، ایران

فرزانه کرمی - کارشناس ارشد تربیت بدنی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

فاطمه رضوان مدنی - پزشک عمومی دیابت، دانشگاه علوم پزشکی، کرمانشاه، ایران

صدیقه محبی زاده - لیسانس تربیت بدنی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: شیوع بیماری کبدچرب غیرالکلی در سرتاسر جهان رو به افزایش است. تشخیص زود هنگام و درمان مناسب آن نه تنها مانع آسیب سلول های کبدی می شود، بلکه از عوارض مهم قلبی و عروقی آن که مهمترین علت مرگ و میر این بیماران است نیز جلوگیری می کند. با توجه به این موضوع، هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر رژیم غذایی و تمرین یوگا بر شاخص های گلیسمیک زنان دیابتی نوع 2 مبتلا به کبدچرب غیرالکلی می باشد. روش بررسی 30 زن دیابتی نوع 2 مبتلا به کبدچرب غیرالکلی 40 تا 55 ساله به طور تصادفی به سه گروه تمرین یوگا و رژیم غذایی، گروه رژیم غذایی و گروه کنترل تقسیم شدند. گروه تمرین یوگا به مدت 2 ماه و سه روز در هفته تمرینات را انجام دادند. پس از برآورد کالری مورد نیاز، معادل کالری برنامه رژیم غذایی روزانه هر فرد 500 تا 750 کیلوکالری کمتر از انرژی مورد نیاز تنظیم شد. گروه کنترل فعالیت ورزشی منظم و محدودیت دریافت کالری نداشت. از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف استاندارد داده ها استفاده شد و برای محاسبه و مقایسه بین دو گروه از آنالیز واریانس یک طرفه و برای مقایسه درون گروهی از t مستقل استفاده شد. نتایج: در پیش آزمون تفاوتی در ویژگی های توصیفی آزمودنی ها از جمله قد، وزن، سن و سابقه ابتلا به دیابت وجود نداشت. در گروه یوگا و رژیم غذایی و گروه رژیم غذایی کاهش معناداری در گلوکز خون ناشتا و HbA1c مشاهده شد. در گروه کنترل افزایش معناداری در فاکتورهای خونی مشاهده شد. مقایسه بین گروهی نشان داد تغییرات گلوکز خون ناشتا و HbA1c بین دو گروه معنادار نبود. نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر، می توان گفت رژیم غذایی باعث بهبود شاخص های گلیسمیک می شود، با این وجود، یوگا و رژیم غذایی بیشترین بهبود را در شاخص های گلیسمیک بیماران دیابتی نوع 2 داشته است

کلمات کلیدی:

فعالیت ورزشی، هموگلوبین گلیکوزیله، محدودیت کالری.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/914195>

