

عنوان مقاله:

اثر مکمل یاری زنجبیل بر میزان FFA خون پس از یک جلسه فعالیت استقامتی تا سرحد واماندگی در زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم ورزشی و تربیت بدنی در ایران و جهان اسلام (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

زهرا نورالهی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

صادق عبدالهی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، سنندج، ایران

مهدی عباسی مقدم - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف اصلی تحقیق حاضر بررسی اثر مکمل یاری زنجبیل بر میزان FFA خون پس از یک جلسه فعالیت استقامتی تا سرحد واماندگی در زنان دارای اضافه وزن بود. این مطالعه نیمه تجربی، و از نظر هدف، کاربردی میباشد. آزمودنیهای تحقیق 20 نفر از زنان شهرستان برازجان با میانگین سن 27/72 سال، قد 162/12 سانتی متر، وزن 80/53 کیلو گرم و نمایه توده 30/72 بودند که در دو گروه تجربی (مکمل زنجبیل و تمرین هوازی 10 نفر) و گروه کنترل (تمرین هوازی 10 نفر) قرار گرفتند. یک هفته قبل از اجرای فعالیت هوازی، حداکثر اکسیژن مصرفی آزمودنیها، جهت تعیین شدت تمرینات، اندازه گیری شد. پروتکل تمرینی شامل 40 دقیقه فعالیت هوازی بصورت جاگینگ با شدت 60 درصد ضربان قلب بیشنه بود. شرکت کنندگان 45 دقیقه قبل از شروع فعالیت، یک گرم دارونما گروه کنترل و یک گرم مکمل زنجبیل مصرف کردند. قبل و بلافاصله بعد از اجرای تمرین میزان اسیدهای چرب آزاد خون آزمودنیها اندازه گیری شد. برای این منظور پنج میلی لیتر از خون وریدی دست راست آزمودنیها در حالت نشسته، توسط متخصص آزمایشگاه گرفته شد. جهت بررسی فرضیات تحقیق از آزمون t همبسته و t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد میزان تغییرات اسیدهای چرب آزاد (FFA) در گروه تجربی (مصرف مکمل زنجبیل همراه با تمرین استقامتی) بطور معنی داری نسبت به گروه دارونما (تمرین استقامتی) افزایش یافته است. نتایج حاکی از این بود که تمرین استقامتی به همراه مکمل زنجبیل بر روی مصرف اسیدهای چرب آزاد در بدن اثرگذار است. از این رو مصرف مکمل زنجبیل به همراه تمرین استقامتی برای افراد چاق و دارای اضافه وزن در جهت کاهش چربی بدن پیشنهاد میگردد.

کلمات کلیدی:

زنجبیل، اسیدهای چرب آزاد، فعالیت استقامتی، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/916037>

