

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر روغن دانه انار همراه با تمرین مقاومتی بر مقاومت به انسولین و نیم رخ لیپیدی در مردان غیرورزشکار

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 21، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

فرشته شهیدی - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

خلیل اله منیخ - دانشجوی دکترا، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: اگرچه برخی مطالعات خواص زیادی را برای روغن دانه انار گزارش کرده اند، ولی درخصوص تاثیر ترکیبی مصرف آنهمراه با تمرینات ورزشی اطلاعاتی کافی وجود ندارد. در مطالعه حاضر اثر مصرف مکمل روغن دانه انار همراه با تمرینات مقاومتی بر مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی در مردان غیرورزشکار مورد بررسی قرار گرفته است. مواد و روشها: در یک کارآزمایی نیمه تجربی دوسوکور 14 مرد غیرورزشکار به صورت تصادفی به دو گروه تمرین + مکمل و تمرین + دارونما تقسیم شدند. هر دو گروه به مدت 4 هفته (هر هفته 3 جلسه) برنامه تمرین مقاومتی را اجرا کردند. گروه تجربی روزانه 2 کپسول 400 میلیگرمی روغن دانه انار و گروه کنترل 2 کپسول دارونما دریافت نمودند. غلظت گلوکز، انسولین ناشتا، کلسترول تام، تری گلیسرید، LDL-C و HDL-C در ابتدا و انتهای مطالعه اندازه گیری شده و مقاومت به انسولین با فرمول هموستاز (HOMA-IR) محاسبه شد. نتایج: اگرچه میانگین غلظت HDL-C در گروه مکمل+تمرین نسبت به پیشآزمون افزایش معنیدار داشت ($P<0/05$)، اما این افزایش در مقایسه با گروه دارونما+تمرین معنیدار نبود. میزان تغییرات غلظت کلسترول تام، تری گلیسرید، LDL-C، گلوکز، انسولین ناشتا و مقاومت به انسولین در مقایسه بین گروهی و درون گروهی معنی دار نبود. نتیجه گیری: باتوجه به یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت 4 هفته تمرین مقاومتی همراه با مصرف روغن دانه انار به جز در میزانغلظت HDL-C تاثیر معنی داری بر سایر شاخص های لیپیدی و مقاومت به انسولین در مردان غیرورزشکار سالم ندارد.

کلمات کلیدی:

روغن دانه انار، تمرینات مقاومتی، نیم رخ لیپیدی، مقاومت به انسولین، مردان غیرورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/947818>

