

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر پاسخ تمرین هوازی و بتا گلوکان جو بر گلوکز خون، ترکیب بدنی و فشارخون زنان دیابتی

## محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 22، شماره 1 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

فاطمه مختاری - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

فهیمه اسفراجانی - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

مهدی کارگرفرد - استاد، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: دیابت نوع دو با افزایش سن، رژیم غذایی ناسالم، چاقی و شیوه زندگی کم تحرک افزایش مییابد. هدف این پژوهشتعیین تاثیر ترکیبی 12 هفته تمرین هوازی و مصرف بتاگلوکان جو بر قند خون، ترکیب بدنی و فشار خون زنان دیابتی نوع دو می باشد. مواد و روش ها: تعداد 24 نفر از زنان دیابتی با میانگین سنی 49 سال و قند خون 110-280 میلی گرم بر دسی لیتر به صورت هدفمند انتخاب شده و به سه گروه کنترل، تغذیه، و ورزش و تغذیه تقسیم شدند. گروه تجربی تغذیه روزانه یک عدد نان جو حاوی 4 گرم بتاگلوکان را به مدت 12 هفته مصرف کردند. گروه تجربی ورزش و تغذیه علاوه بر مصرف نان جو، در جلسات پیاده روی پیشرونده با شدت 60-70 درصد حداکثر ضربان قلب بیشینه شرکت کردند. متغیرهای اندازه گیری شده شامل قند خون، وزن، درصد چربی، و فشارخون سیستمیک و دیاستولیک بود که قبل و بعد از دوره تمرینی اندازه گیری شد. نتایج: یافته های تحقیق، کاهش معنی داری را در قند خون ناشتای گروه ترکیبی ورزش و تغذیه و گروه تغذیه در مقایسه با گروه کنترل نشان داد، درحالیکه در تغییرات ترکیب بدنی و فشار خون گروه های تجربی نسبت به گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده نشد. نتیجه گیری: به نظر می رسد ترکیب تمرین هوازی و مصرف بتاگلوکان و یا مصرف بتاگلوکان به تنهایی می تواند سبب کاهش قند خون بیماران دیابتی گردد.

## کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، دیابت نوع دو، قند خون، درصد چربی، بتاگلوکان جو

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/947870>

