

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف چای سبز به همراه ورزش هوازی بر آدیپونکتین و گرلین سرم

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 57، شماره 8 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

امیرحسین حقیقی - - دانشیار فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

هادی یاراحمدی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه حکیم سبزواری، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

آرزو ایلدرآبادی - - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه حکیم سبزواری، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

خلاصه مقاله:

مقدمه آدیپونکتین و گرلین در چاقی نقش دارند. مطالعات پیشین اثرات ضد چاقی مصرف چای سبز را بررسی کرده اند. هدف مطالعه بررسی تاثیر مصرف چای سبز و ورزش هوازی بر آدیپونکتین و گرلین سرم می باشد. روش کار این مطالعه موردشاهدی و نیمه تجربی در سال 1389 در دانشگاه حکیم سبزواری انجام شد. به دنبال آگهی عمومی و مراجعه داوطلبانه شرکت کنندگان، 20 مرد چاق که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه مورد (10 نفر) و شاهد (10 نفر) تقسیم شدند. هر دو گروه، تمرینات هوازی دویدن را برای 10 هفته انجام دادند. به علاوه، گروه مورد روزانه سه نوبت چای سبز کیسه ای محتوی دو گرم چای خشک را دم کرده و مصرف می کردند. قبل و بعد از دوره مداخله، از تمامی شرکت کنندگان خونگیری انجام شد و میزان آدیپونکتین و گرلین سرم مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها با استفاده از آزمون تی مستقل و آنالیز کوواریانس تحلیل شدند. نتایج تفاوت معناداری بین دو گروه مورد و شاهد در میزان آدیپونکتین و گرلین سرمی، قبل و بعد از مداخله وجود ندارد. همچنین شاخص توده بدن، وزن بدن، نسبت محیط کمر به لگن و درصد چربی بدن در دو گروه مورد و شاهد تفاوت معناداری با هم نداشت، اما افزایش معناداری در حداکثر اکسیژن مصرفی در گروه مورد مشاهده شد. نتیجه گیری می توان گفت ده هفته مصرف چای سبز به همراه ورزش هوازی بر میزان آدیپونکتین و گرلین سرم مردان تاثیری ندارد اما می تواند باعث افزایش حداکثر توان هوازی گردد.

کلمات کلیدی:

آدیپونکتین، چای سبز، گرلین، ورزش هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/955599>

