

عنوان مقاله:

مقایسه تغییر جذب در کربوهیدرات ها، پروتئین لبنی بلاو ورزش در ترکیب بدن زنان سالمند دارای اضافه وزن عنوان کوتاه: رژیم غذایی در زنان سالمند

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

محمد رضا رضائی پور - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

فاطمه سادات مظلوم - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: بعضی از رژیم های غذایی میان طرح های کاهش وزن عمومیت دارند، با این حال دانش کمی در مورد این رژیم ها وجود دارد. این پژوهش اثر 12 هفته رژیم غذایی کالری منفی (NC)، پروتئین بالا، رژیم کربوهیدرات متوسط (HDPMC) و تمرینات ورزشی بر روی ترکیب بدن زنان سالمند دارای اضافه وزن را بررسی می کند. روش ها: صد و بیست و پنج شرکت کننده (سن 65-75 سال) با اضافه وزن به صورت تصادفی با رژیم های غذایی: رژیم 15% NC پروتئین، 40% کربوهیدرات، و 10% چربی، یک وعده لبنی، رژیم HDPMC: 30% پروتئین، 40% کربوهیدرات، و 04% چربی، چهار وعده لبنی) انتخاب شدند. محدودیت های انرژی (درباره 15% از کالری مورد نیاز روزانه) 5% از طریق رژیم غذایی و 10% از طریق ورزش بدست آمد. ترکیب بدن با استفاده از انرژی اشعه ایکس تشخیص داده شد و قبل و بعد از اتمام مداخله محاسبه گردید. موارد دیگری از ارزیابی مثل آزمایش خون قبل و بعد مداخله انجام شده و ضمیمه گردید. دست آورد: 80 نفر در طول 12 هفته به طور کامل مورد بررسی قرار گرفتند، 6/7±6/4 کیلوگرم کاهش توده چربی داشتند و 7/47±0/97 کیلوگرم توده عضلانی بدست آوردند. همه موارد آزمون در هر 2 گروه به طور معنی داری در مقایسه با قبل از مداخله کاهش یافته بود. کاهش در ترکیب بدن (حجم توده چربی یا توده عضلانی) بین گروه ها مشابه بود و تمایزی وجود نداشت. نتیجه گیری: رژیم های غذایی NC و HDPMC شامل اندازه های متفاوتی از چربی، پروتئین و کربوهیدرات هستند، اما زیر نظر شرایط ورزشی اثر بخشی رژیم های غذایی بر کاهش وزن یا تغییرات ترکیب بدن در مقایسه با یکدیگر هیچ مزیتی ندارد.

کلمات کلیدی:

محدودیت غذایی، آزمون ورزش، رژیم سالم، رژیم غذایی با پروتئین بالا، مدیریت افزایش وزن، برنامه کاهش وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/959364>

