

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین استقامتی با مصرف چای ترش بر HbA1c و مقاومت به انسولین در مردان مبتلا به دیابت نوع 2

محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محمدرضا صادقیان شاهی - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

فرحناز آیتی زاده - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

حمیدرضا ملکی نژاد - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران

مسعود حسن پور - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

الهام مهرپویا - کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تفت، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: دیابت نوع 2 بیماری مزمن شایعی است که با مقاومت انسولینی و افزایش قند خون همراه است و انجام فعالیت بدنی و استفاده از مکملهای گیاهی نقش مهمی در کاهش علائم آن داشته باشد. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین استقامتی با مصرف چای ترش بر شاخص مقاومت به انسولین و HbA1c در مردان مبتلا به دیابت نوع 2 بود. روش کار: این تحقیق از نوع نیمه تجربی - کاربردی میباشد. جامعه آماری حاضر شامل کلیه مردان مبتلا به دیابت نوع 2 تحت پوشش مرکز تحقیقات دیابت تهران با دامنه سنی 30 تا 50 سال با شاخص توده بدنی بالاتر از 30 کیلوگرم بر مترمربع بودند. 60 نفر نمونه آماری بصورت تصادفی در چهار گروه شامل گروه های تمرین استقامتی - مصرف چای ترش، مصرف چای ترش، تمرین استقامتی - دارونما و گروه کنترل قرار گرفتند. نمونه گیری خون در ساعت اولیه صبح بعد از 12 ساعت ناشتایی انجام گرفت. نمونه ها هشت هفته به تمرین استقامتی و مصرف چای ترش پرداختند و در پایان فعالیت، میزان HbA1c و شاخص مقاومت به انسولین مورد ارزیابی قرار گرفت. 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی مجدداً از همه آزمودنیها مانند مرحله اول، خونگیری به عمل آمد. یافته ها: مقایسه گروه ها با استفاده از آزمون T وابسته زوجی و در سطح معنیداری ($P > 0/05$) انجام گرفت و نتایج نشان داد تمرین استقامتی با مصرف چای ترش سبب کاهش ($HbA1c = 0/039$ و $p = 0/047$) نسبت به گروه کنترل گردید. نتیجه گیری: از یافته های پژوهش حاضر نتیجه میگیریم زمانی که تمرین استقامتی همراه با مصرف چای ترش انجام میگردد، نسبت به زمانی که هر کدام از این مداخله ها به تنهایی مورد استفاده قرار گیرند، اثر سودمندتری بر کاهش HbA1c و کاهش شاخص مقاومت به انسولین در مردان مبتلا به دیابت نوع 2 خواهد داشت.

کلمات کلیدی:

دیابت، چای ترش، HbA1c، شاخص مقاومت به انسولین، تمرین استقامتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979564>



