

عنوان مقاله:

تأثیر دو ماه تمرین هوازی به همراه مصرف عصاره پوست انار بر سطوح شاخص مقاومت به انسولین موش‌های صحرایی چاق

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 4، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

زین العابدین رهنما - گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

رقیه پوزش جدیدی - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

محمدرضا نصیرزاده - استادیار، گروه دامپزشکی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف این تحقیق بررسی تأثیر 2 ماه تمرین هوازی به همراه مصرف عصاره پوست انار بر سطوح شاخص مقاومت به انسولین موش‌های صحرایی چاق بود. روش کار: تعداد 40 سر موش صحرایی نر چاق در قالب تصادفی در گروه‌ها کنترل، تمرین، مصرف عصاره پوست انار و توام جایگزین شدند. پروتکل تمرین هوازی شامل 5 جلسه تمرین در هفته به مدت 8 هفته بود. مصرف عصاره پوست انار روزانه 130 گرم 20 الی 30 دقیقه قبل از غذا در نوبت صبح به صورت محلول در آب گرم و به شکل گاواژ تا پایان 8 هفته انجام شد. نمونه‌های خونی جهت سنجش میزان انسولین اخذ شدند و داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و تحلیل واریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که فقط تمرین باعث کاهش وزن بدن، انسولین و حساسیت انسولینی شد و عصاره پوست انار تأثیر معنی‌داری در این موارد نداشت. نتیجه‌گیری: عصاره پوست انار به تنهایی تأثیر معنی‌داری در انسولین نداشت. از سوی دیگر، تمرین بدنی به تنهایی نمی‌تواند باعث کاهش قند خون در افراد سالمند چاق شود و برای تأمین سلامت عمومی در این افراد حتماً باید برنامه‌های تمرینی منظم در طول زندگی همراه با کنترل‌های تغذیه‌ای برای پرهیز از مصرف کربوهیدرات‌های ساده صرف نظر از وضعیت فعالیت بدنی در نظر گرفته شوند.

کلمات کلیدی:

تمرین، عصاره پوست انار، انسولین، چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1172255>

