

## عنوان مقاله:

واکنش شاخص های سندروم متابولیک و ترکیب بدن به یک ماه روزه داری در دانشجویان روزه دار و غیرروزه دار

## محل انتشار:

همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

## نویسندگان:

کیوان حجازی - استادیار فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

تیمور درزابی - استادیار گروه علوم حرفه ای، دانشکده محمد منتظری، دانشگاه فنی حرفه ای استان خراسان رضوی، مشهد، ایران

سمانه برادران - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به اهمیت تشخیص زود هنگام سندرم متابولیک و در معرض خطر بودن به بیماری های دیابت و قلبی عروقی روزه داری می تواند اثرات سودمندی بر کاهش نشانه های آن داشته باشد. هدف از این پژوهش مقایسه تاثیر یک ماه روزه داری بر شاخص های سندروم متابولیک و ترکیب بدن دانشجویان روزه دار و غیر روزه دار بود. روش شناسی: در این پژوهش نیمه تجربی، ۲۹ مرد با دامنه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال به روش نمونه گیری در دسترس و هدفدار انتخاب و به دو گروه روزه دار (۱۵ نفر) و بدون روزه (۱۴ نفر) تقسیم شدند. سپس سطح سرمی گلوکز، انسولین، مقاومت به انسولین و ترکیب بدن هر دو گروه در دو مرحله: سه روز قبل از مداخله ماه روزه داری و پس از ماه رمضان اندازه گیری شد. در پایان داده ها با استفاده از روش آماری اندازه گیری تکراری آنالیز و نتایج در سطح معناداری  $p < 0/05$  تحلیل شدند. نتایج: تغییرات متغیرهای وزن، نمایه توده بدن، دور کمر، دور باسن، نسبت دور کمر به باسن، سطوح گلوکز، انسولین، مقاومت به انسولین، تری گلیسرید در گروه روزه دار کاهش معنی داری یافت، لیپوپروتئین با چگالی بالا افزایش معنی داری در پایان دوره یافت ( $p < 0/05$ ). تغییر معنی داری در سطوح فشار خون سیستولی و دیاستولی در هر دو گروه دیده نشد. بحث: یافته های تحقیق نشان داد که یک ماه روزه داری در ماه مبارک رمضان منجر به کاهش معنی دار سطوح گلوکز، انسولین، مقاومت به انسولین، تری گلیسرید در گروه روزه دار شد؛ اما سطح لیپوپروتئین با چگالی بالا در پایان دوره افزایش معنی داری یافت. یکی از نشانه های بسیار قوی فواید روزه داری در جهت کاهش یافتن گلوکز پلاسمایی می باشد. در گرسنگی های طولانی مدت، غلظت گلوکز پلازما تا پایین ترین سطوح خود کاهش یافته و بعد از یک هفته گرسنگی مقادیر آن دوباره شروع به افزایش می کنند. نتیجه گیری: یافته های این پژوهش نشان داد که روزه داری اسلامی به دلیل کاهش وزن بدن و افزایش حساسیت به انسولین می تواند مفید نیز باشد. بنابراین، به مربیان و پزشکان ورزشی پیشنهاد می شود به هنگام روزه داری در ماه رمضان تدابیر ویژه ای در خصوص کالری رژیم غذایی در وعده سحری و افطاری و نیز مصرف فراوان آب و ریز مغذی ها در وعده های غذایی و مدت زمان افطار تا سحر برای جلوگیری از اثرات منفی سوء تغذیه گنجانده شود.

## کلمات کلیدی:

روزه داری، گلوکز، انسولین، مقاومت به انسولین

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1370998>

