

## عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرینات تناوبی به همراه خوردن سرکه سیب بر نیمرخ هماتولوژیک و چربی های خون در مردان جوان غیرورزشکار

## محل انتشار:

فصلنامه پزشکی ورزشی و آمادگی جسمانی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

احمد عبدی - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات آیت الله آملی، آمل

رستم عبدی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد نور، نور

ارد مهاجریروانی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات آیت الله آملی، آمل

میترا روزبهانی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات آیت الله آملی، آمل

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، تاثیر ۸ هفته تمرین های تناوبی به همراه خوردن سرکه سیب بر نیمرخ هماتولوژیک و چربی های خون در مردان جوان غیرورزشکار بود. نمونه ه مورد مطالعه ۳۰ مرد غیرورزشکار بودند که پس از فراخوان و بررسی (میانگین سنی  $26.93 \pm 0.66$  و وزن  $71.0 \pm 9.05$  قد  $174.57 \pm 5.61$  و شاخص توده بدنی  $23.50 \pm 4.06$  انتخاب شدند و به طور تصادفی ساده به یک گروه گواه و یک گروه تجربی (تمرین تناوبی به همراه خوردن سرکه سیب) تقسیم شدند. از افراد خواسته شد تا در یک برنامه تمرین تناوبی (۴ نوبت ۴ دقیقه ای با ۳ دقیقه استراحت بین هر نوبت با شدت فعالیت ۷۰ تا ۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب به طور فزاینده با افزایش ۵ درصد در هر هفته، سپس ۵ دقیقه استراحت، ۳۰ دقیقه بازی فوتبال) شرکت نمایند. نمونه های خونی از ورید بازویی آنها دو روز قبل و بعد از تمرین ها برای اندازه گیری تعداد گلبول قرمز، هموگلوبین، هماتوکریت، گلبول سفید و چربی های خون (کلسترول، HDL، VLDL، LDL، TG جمع آوری شد. گروه تجربی در دوره تمرین هر روز در سه وعده حدود ۵۰ میلی لیتر سرکه سیب مصرف کردند. داده ها با استفاده از آزمون t مستقل و همبسته ارزیابی گردید و معنی داری در سطح  $P \leq 0.05$  پذیرفته شد. تعداد گلبول های قرمز و هموگلوبین بعد از ۸ هفته تمرین تناوبی افزایش معنی داری نشان داد، اما تعداد گلبول های سفید کاهش و هماتوکریت بدون تغییر بود. مقدار کلسترول VLDL و TG، LDL کاهش معنی داری داشت. مقدار HDL بعد از ۸ هفته نسبت به گروه کنترل افزایش معنی دار نشان داد. یافته ها نشان دهنده موثر بودن تمرین های تناوبی به همراه خوردن سرکه سیب بر نیمرخ هماتولوژیک و چربی خون است. بنابراین به نظر می رسد که ترکیب ورزش به همراه مصرف سرکه سیب تاثیرات مفیدی در جلوگیری از عوامل ایجاد اترواسکلروز داشته است

## کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی، سرکه سیب، نیمرخ هماتولوژیک

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/450308>

