

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین ترکیبی توام با مصرف مکمل HMB بر هورمون رشد HDL، LDL و کلسترول تام پسران چاق

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

محمد مهدی دریجانی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

سهیل جعفری - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران

محسن غفرانی - استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از این مطالعه تاثیر هشت هفته تمرین ترکیبی توام با مصرف مکمل HMB بر هورمون رشد، HDL، LDL و کلسترول تام پسران چاق بود. روش شناسی: پژوهش نیمه تجربی، 44 پسر چاق با دامنه سنی 16-19 سال به صورت هدمند انتخاب و به طور تصادفی در چهار گروه تمرین ترکیبی+ مکمل HMB، تمرین ترکیبی+ دارونما، مکمل HMB و دارونما تقسیم شدند. گروه مداخله، به مدت 8 هفته با حفظ رژیم غذایی ثابت، روزانه 3 گرم HMB در قالب 3 دوز 1 گرم دریافت کردند و در گروه شاهد از نشاسته برنج در قالب کپسول به عنوان دارونما استفاده گردید. داده های حاصل با استفاده از آزمون های کولموگروف - اسمیرنوف، تی وابسته، آنالیز واریانس یکطرفه، و در صورت معناداری از آزمون تعقیبی LSD در سطح معنی داری  $\alpha < 0/05$  تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: در انتهای پژوهش مقادیر هورمون رشد و HDL، در مقایسه بین گروهی تفاوت معنی داری داشت و همچنین در گروه های تمرین ترکیبی+ مکمل HMB تمرین ترکیبی+ دارونما، مکمل HMB با افزایش معنی داری همراه گردید  $P > 0/05$  از طرفی مقادیر LDL و کلسترول تام در بررسی بین گروهی تفاوت معناداری داشت و در گروه های تمرین ترکیبی+ مکمل HMB تمرین ترکیبی+ دارونما، مکمل HMB با کاهش معنی داری همراه بود  $P > 0/05$ . نتیجه گیری: نتایج نشان داد که هشت هفته مصرف مکمل HMB به همراه تمرین ترکیبی از طریق کاهش وزن، درصد چربی و BMI اثر بخشی بهتری در کنترل چاقی و بهبود سطوح هورمون رشد HDL، LDL و کلسترول تام در افراد چاق دارد.

## کلمات کلیدی:

تمرین ترکیبی، مکمل HMB، هورمون رشد HDL، LDL، کلسترول تام و چاقی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/744045>

