

عنوان مقاله:

تاثیر چهار هفته مصرف مکمل سیر و تمرین هوازی بر سطوح گلوکز و شاخص مقاومت به انسولین در زنان دیابتی نوع دو

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی و پنجمین همایش ملی گیاهان دارویی و کشاورزی پایدار (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

میترا مددی جابری - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

امید محمد دوست - هیات علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

سهیلا مقدم افتخاری - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به فراوانی بالای دیابت نوع دو و روش های مختلف درمانی برای آن، نیز اثرات متفاوت سیر به عنوان گیاه خوراکی که به وفور یافت می شود بر روی قند خون و مشخص نبودن میزان اثر آن، این تحقیق با تاثیر چهار هفته مصرف مکمل سیر و تمرین هوازی بر سطوح گلوکز و شاخص مقاومت به انسولین زنان دیابتی نوع دو انجام شد. مواد و روش ها: این مطالعه به روش نیمه تجربی (Randomized Clinical Trial) که بر روی 36 زن دیابتی نوع 2 (با دامنه ی سنی $6/0 \pm 47/3$ سال، قد $4/0 \pm 157/6$ سانتی متر، وزن $28/84 \pm 68/45$ کیلوگرم و شاخص توده بدنی $3/3 \pm 28/14$ کیلوگرم بر متر مربع) انتخاب و به طور تصادفی به 4 گروه: تمرین هوازی+ مصرف مکمل سیر (9 نفر)، تمرین هوازی+ دارونما (9 نفر)، مکمل سیر (9 نفر)، دارونما (9 نفر)، تقسیم شدند. آزمودنی های گروه های مکمل به مدت 4 هفته قرص های سیر 300 میلی گرمی با دستور 3 بار در روز (جمعا 900 میلی گرم در روز) محصول شرکت گل دارو اصفهان و دارونمای مورد استفاده از قرص شبه دارو (قرص نشاسته) پس از وعده های اصلی غذا دریافت نمودند. تمرینات هوازی شامل رکاب زدن روی چرخ کارسنج با شدت 75 تا 60 درصد ضربان قلب ذخیره و مدت زمان 20-26 دقیقه دنبال گردید. در دو مرحله پیش از شروع و پس از 12 ساعت ناشتایی، در شرایط یکسان نمونه خون، جمع آوری و جهت بررسی سطح گلوکز با استفاده از کیت شرکت پارس آزمون و سطح انسولین خون به روش الیزا و کیت انسانی Diaplus از کشور آمریکا اندازه گیری شد. برای آنالیز داده ها از نرم افزار Spss16 و برای تشخیص همسانی و طبیعی بودن داده ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و t وابسته برای تغییرات درون گروهی و آنالیز واریانس یک طرفه و سطح معناداری $p \leq 0/05$ در نظر گرفته شد. یافته ها نشان داد: به دنبال 4 هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل سیر بر سطوح گلوکز و مقاومت به انسولین زنان دیابتی نوع 2 تاثیر معناداری نداشت $p \geq 0/05$ نتیجه گیری: تمرین هوازی و مصرف مکمل سیر با این شدت و مقدار، بر سطح گلوکز خون و شاخص مقاومت به انسولین زنان دیابتی نوع 2 تاثیر معناداری نداشت و این بیماران برای بهره برداری موثر از تمرین هوازی و مصرف مکمل سیر، باید تمرین ها را با شدت و مدت بیشتر انجام دهند و سیر را با دوز بالاتر مصرف نمایند.

کلمات کلیدی:

مکمل سیر، تمرین هوازی، گلوکز سرم، مقاومت به انسولین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/958965>



