



تاثیر عصاره هیدروالکلی برگ گیاه کرفس بر مقادیر پلاسمایی عامل خطرزای آسم (اُتوآکسین) و اینترلوکین ۱۰ در مردان دارای اضافه وزن به همراه یک دوره تمرینات پیلاتس

فاطمه فیاض فر*^۱، ایمان زکوی^۲، محمد علی افشه^۳، سعید کشاورز^۳، علی اصغر مراد حاصلی^۴
 ۱.دکتر، تغذیه ورزشی، دانشکده بین المللی صنعتی و مدیریت نیویورک، دانشگاه نیویورک، نیویورک، آمریکا. (*نویسنده مسئول)
 ۲. مدیریت تربیت بدنی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، خوزستان، ایران.
 ۳. مدیریت تربیت بدنی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، خوزستان، ایران.
 ۴. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، نجف آباد، اصفهان، ایران.
 ۵. کارشناس ارشد، مرکز بهداشت غرب اهواز، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، اهواز، خوزستان، ایران.

*Email: Mb.fayazfar@gmail.com

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: این مطالعه با هدف تاثیر عصاره هیدروالکلی برگ گیاه کرفس بر مقادیر پلاسمایی عامل خطرزای آسم (اُتوآکسین) و اینترلوکین ۱۰ در مردان دارای اضافه وزن به همراه یک دوره تمرینات پیلاتس انجام شد.
روش کار: در این مطالعه تعداد ۳۰ مرد دارای نمایه توده بدنی بین ۲۵-۳۰ kg/m^۲ به طور تصادفی در در ۳ گروه ۱۰ نفری شامل گروه ترکیبی (تمرین پیلاتس و مصرف عصاره گیاه کرفس)، گروه تمرین پیلاتس و گروه کنترل قرار گرفتند. سپس گروه تمرین پیلاتس، برنامه تمرین پیلاتس را به مدت ۳ ماه، هر هفته ۵ جلسه و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه انجام دادند. گروه های مصرف عصاره گیاه کرفس و گروه ترکیبی روزانه قبل از صبحانه مقدار ۲۰۰ میلی گرم/کیلوگرم عصاره هیدروالکلی برگ گیاه کرفس دریافت می کردند. در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. نمونه های خونی در حالت ناشتا طی دو مرحله، ۴۸ ساعت قبل و بعد از تمرینات برای سنجش میزان پلاسمایی اُتوآکسین و اینترلوکین ۱۰ گرفته شد.
یافته ها: نتایج نشان داد در مقایسه درون گروهی، مقادیر اُتوآکسین و درصد چربی نسبت به پیش آزمون کاهش معنی داری پیدا کرد و در مقادیر IL-۱۰ افزایش معنی داری مشاهده شد. ($P \leq 0/05$) در مقایسه بین گروهی، میزان درصد چربی و اُتوآکسین در گروه ترکیبی نسبت به گروه تمرین پیلاتس تفاوت معنی دار پیدا کردند ($p \leq 0/05$)، ولی در مقادیر اینترلوکین ۱۰ تفاوت معنی داری مشاهده نگردید. ($p \geq 0/05$) همچنین اختلاف معنی داری در BMI بین گروه ها مشاهده نشد. ($P \geq 0/05$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت که ۳ ماه تمرین پیلاتس، تغییرات مطلوبی در کاهش اُتوآکسین و IL-۱۰ در مردان دارای اضافه وزن ایجاد کرد؛ اما انجام تمرینات پیلاتس و مصرف عصاره هیدروالکلی برگ گیاه کرفس با هم، اثر بخشی بیشتری نسبت به تمرین پیلاتس به تنهایی داشته است.

کلید واژه ها: پیلاتس، اینترلوکین ۱۰، اُتوآکسین، کرفس، اضافه وزن