

بررسی اثر تمرینات هوازی و مصرف مکمل زنجبیل بر هورمون های لیپیدی زنان چاق

مژگان سپاسدار جهرمی^۱، اصغر نیک سرشت^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم، جهرم، ایران.

۲. استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم، جهرم، ایران (*نویسنده مسئول).

*Email: (Nikseresht66@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: لپتین و آدیپونکتین از جمله آدیپوسایتوکاین های مترشحه از بافت چربی هستند که در پاتوژنز چاقی و اختلالات همراه با آن نقش دارند. هدف از انجام این تحقیق بررسی اثر تمرینات هوازی و مصرف مکمل زنجبیل بر هورمون های لیپیدی زنان چاق بود.

روش کار: این پژوهش از نظر روش نیمه تجربی و از نظر هدف کاربردی بود. جامعه آماری شامل زن چاق ۲۰ تا ۳۰ ساله شهر قیروکارزین بودند که به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. نمونه آماری این تحقیق ۳۰ زنان چاق با شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۹/۹ در سه گروه تمرینات هوازی، مصرف مکمل زنجبیل، تمرینات هوازی همراه با مصرف مکمل زنجبیل، از میان جامعه آماری بودند. برنامه تمرینات هوازی سه بار در هفته و به مدت هشت هفته ترکیبی از حرکات ساده جهشی و پرشی هوازی بود. برنامه تمرینی شامل هشت هفته فعالیت هوازی با شدت ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه در مدت زمان ۴۵ تا ۵۹ دقیقه بود. اندازه گیری سطح سرمی لپتین و آدیپونکتین ۴۸ ساعت قبل از شروع تمرینات و ۴۸ ساعت بعد از پایان برنامه تمرینی در هر سه گروه انجام شد. همچنین کپسول های زنجبیل (زینتوما) از شرکت فراورده های دارویی گیاهی گل دارو با مجوز بهداشتی از اداره کل نظارت بر مواد غذایی وزارت بهداشت در دوزهای ۲۵۰ گرمی، تهیه شد و ۴ وعده در سه روز هفته به آزمودنی ها داده شد. نتایج آزمون به کمک روش آماری آنوا یک سویه سنجیده شد.

یافته ها: نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که تاثیر تمرینات هوازی به همراه مصرف مکمل زنجبیل بر مقادیر وزن ($p=0/004$)، لپتین ($p=0/0001$)، آدیپونکتین ($p=0/0001$)، و درصد چربی ($p=0/0001$)، زنان چاق معنی داری دارد.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق تمرینات هوازی به تنهایی و همراه با مصرف مکمل زنجبیل می تواند به واسطه ارتباط مثبت با کاهش وزن و درصد چربی حاصله سبب کاهش لپتین و افزایش آدیپونکتین شود، اما از آنجایی که مصرف مکمل زنجبیل در طی هشت هفته نمی تواند تغییرات محسوسی را در کاهش وزن و درصد چربی ایجاد کند، این احتمال وجود داد که نتوانسته باشد بر سطح لپتین و آدیپونکتین نیز تاثیر گذار باشد.

کلیدواژه ها: لپتین، آدیپونکتین، وزن، درصد چربی، تمرینات هوازی، زنان چاق.