

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



اثر هشت هفته تمرین مقاومتی همراه با مکمل گیری زنجبیل بر سطوح سرمی پپتید شبه گلوکاگون-1 و مقاومت به انسولین در مردان چاق

محمد کریمی*¹، سعید کشاورز²

1. دانشکده علوم پایه، دانشگاه صنعتی قم، قم، ایران

2. مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

*E-mail: karimi.m@qut.ac.ir

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: پپتید شبه گلوکاگون-1 یکی از انواع اینکرتین ها است که در همئوستاز گلوکز نقش مهمی دارد. هدف از این تحقیق، مطالعه اثر هشت هفته تمرینات مقاومتی با شدت متوسط همراه با مکمل گیری زنجبیل بر سطوح سرمی پپتید شبه گلوکاگون-1 و شاخص مقاومت به انسولین در مردان چاق بود.

روش کار: در یک مطالعه نیمه تجربی، 20 مرد چاق (سن $26/5 \pm 3/4$ سال؛ وزن $102/2 \pm 5/7$ کیلوگرم و شاخص توده بدنی $33/1 \pm 1/6$ کیلوگرم بر مترمربع) به صورت هدفمند و در دسترس به عنوان آزمودنی انتخاب شدند و سپس به دو گروه مساوی تجربی (مکمل) و کنترل (دارونما) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت هفته برنامه تمرینات مقاومتی با شدت متوسط ($55-75$ درصد تکرار بیشینه) و سه جلسه در هفته همراه با مکمل گیری زنجبیل (مصرف روزانه عصاره خشک 1 گرم زنجبیل (به صورت کپسول های 250 گرمی) و چهار وعده در روز) را انجام دادند. گروه کنترل نیز در همین مدت، کپسول های مشابه دارونما (آرد بوداده) مصرف کردند. قبل و پس از مداخله تمرین و مکمل از کلیه آزمودنی ها در شرایط 10 ساعت ناشتایی خونگیری به عمل آمد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد ($p < 0/05$).

یافته ها: نتایج نشان داد به دنبال هشت هفته مداخله تمرین مقاومتی و مصرف مکمل زنجبیل، سطوح سرمی پپتید شبه گلوکاگون-1 به طور معناداری افزایش یافت ($p = 0/01$) و شاخص مقاومت به انسولین نیز بهبود یافت ($p = 0/02$).

نتیجه گیری: در مجموع نتایج نشان داد هشت هفته تمرینات مقاومتی همراه با مکمل گیری زنجبیل می تواند اثرات سودمندی بر همئوستاز گلوکز افراد چاق داشته باشد.

کلید واژه ها: چاقی، زنجبیل، پپتید شبه گلوکاگون-1، مقاومت انسولینی