



تأثیر همزمان مصرف رازیانه و تمرینات هوازی بر نیمرخ چربی در زنان چاق ندا طیبی میگونی^۱، فرح نامنی^۲، بهاره یزدانپرست^۳

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم پایه، واحد ورامین- پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران
۲- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم پایه، واحد ورامین- پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران
۳- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم پایه، واحد ورامین- پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر همزمان مصرف رازیانه و تمرینات هوازی بر نیمرخ چربی در زنان چاق (با میانگین سن $22/72 \pm 23/28$ سال، وزن $69/23 \pm 3/92$ کیلوگرم و شاخص توده‌ی بدنی $26/89 \pm 0/97$ کیلوگرم بر مجذور متر) انجام شد. بدین منظور ۳۵ زن سالم غیر ورزشکار دارای اضافه‌وزن به‌طور تصادفی در چهار گروه همگن کنترل ($n=8$)، مکمل رازیانه ($n=8$)، تمرین هوازی ($n=9$) و گروه مکمل همراه با تمرین هوازی ($n=10$) قرار گرفتند. گروه اول، طی هشت هفته دارونما شامل یک عدد کپسول حاوی نشاسته و گروه دوم، طی هشت هفته مکمل رازیانه دریافت کردند. گروه سوم فعالیت هوازی را به مدت ۸ هفته و سه روز در هفته انجام دادند و گروه چهارم طی هشت هفته همزمان با مصرف مکمل، فعالیت هوازی نیز انجام دادند. نمونه‌گیری خونی برای اندازه‌گیری HDL، LDL، تری گلیسیرید و کلسترول تام در دو مرحله قبل و پس از آخرین جلسه تمرینی در شرایط ناشتا به عمل آمد. از آزمون آنالیز واریانس یک‌طرفه برای بررسی فرضیه‌های تحقیق و در صورت معنی‌داری از آزمون پس تعقیبی بونفرونی در سطح معنی‌داری ($\alpha = 0/05$) استفاده شد.

در مطالعه‌ی حاضر در مورد وضعیت پروفایل لیپیدی، ۸ هفته تمرین هوازی همراه با مکمل دهی رازیانه توانست کاهش معنی‌داری در سطح تری گلیسیرید ($p=0/01$) آزمودنی‌ها ایجاد کند اما نتوانست افزایش معنی‌داری در سطح HDL آزمودنی‌ها ایجاد کند ($p=0/44$) همچنین این مداخله نتوانست سطح کلسترول تام ($p=0/06$) و LDL ($p=0/81$) را به‌طور معنی‌داری کاهش دهد؛ بنابراین مطالعه‌ی حاضر نشان داد برای بهبود وضعیت لیپیدی زنان دارای اضافه‌وزن احتمالاً بتوان از تمرین هوازی و مکمل رازیانه استفاده نمود.

واژگان کلیدی: رازیانه، تمرین هوازی، نیمرخ لیپیدی، زنان