



بررسی اثر هشت هفته تمرین هوازی همراه با مصرف آب پرتقال بر غلظت آنزیم های کبدی و قند خون ناشتا سرم در زنان میانسال دارای اضافه وزن

سمیرا سادات قالیشورانی^۱، حسین عابد نظنزی^۲، ماندانا غلامی^۳

۱- کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزش، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۳- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

مقدمه: اضافه وزن و چاقی، از مهمترین نگرانی های بهداشت عمومی هستند که با پیامدهای متعدد سلامت منفی ارتباط دارند. فعالیت بدنی یک رفتار شیوه زندگی مهم است که به تنظیم وزن بدن کمک می کند. به منظور کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان، مردان و زنان میانسال در حال حاضر توصیه می شود که وزن بدن سالم، اجتناب از اضافه وزن و چاقی و سطح پروفایل لیپیدی مناسب سرم را حفظ کنند. علاوه بر این طی مطالعات انجام شده تاثیر مصرف آب پرتقال بر بهبود پروفایل لیپیدی و شاخص سندروم متابولیک دیده شده است. لذا هدف از تحقیق حاضر تأثیر ۸ هفته تمرین هوازی همراه با مصرف آب پرتقال بر غلظت آنزیم های کبدی و قند خون ناشتا سرم در زنان میانسال (۳۰-۵۹ سال) دارای اضافه وزن می باشد. روش کار: این مطالعه که به صورت Clinical Trial Double Blind بر روی ۶۰ نفر از زنان دارای اضافه وزن با توده بدنی بالای ۲۸ بین سنین ۳۰ تا ۵۹ سال مراجعه کننده به مرکز بهداشت کن، به صورت داوطلبانه صورت گرفت. به صورت تصادفی به ۴ گروه ۱۵ نفر به ترتیب (تمرین)، (تمرین + مکمل آب پرتقال) (مکمل آب پرتقال) و (کنترل) تقسیم بندی شدند. در ابتدا و انتهای مطالعه خون گیری بعد از ۱۲ ساعت ناشتایی انجام گرفت. دریافت مکمل و تمرین روز بعد از خون گیری شروع شد، گروه های مکمل به میزان ۵۰۰ سی سی آب پرتقال در روز تمرین به مدت ۸ هفته و سه بار در هفته دریافت کردند، گروه کنترل در هیچ برنامه تمرینی شرکت نداشتند. پروتکل تمرین استقامتی روی تردمیل به صورت دویدن و راه رفتن به مدت هشت هفته و سه جلسه در هفته با شدت ۴۵ تا ۹۸ درصد ضربان قلب بیشینه اجرا شد. مدت زمان جلسات جلسه تمرین از ۲۸ تا ۳۸ دقیقه ادامه داشته و قبل و بعد از هر جلسه تمرینی به ترتیب ۱۸ و ۷ دقیقه گرم کردن و سرد کردن انجام شد. تمامی داده ها به منظور آنالیز آماری وارد SPSS نسخه ۲۴ شدند. یافته ها: یافته های حاصل از این پژوهش نشان داد که هشت هفته تمرین هوازی همراه با آب پرتقال بر سطوح آلانین آمینوترانسفراز (ALT)، آسپاراتات آمینوترانسفراز (AST) و قند خون ناشتا در زنان میانسال دارای اضافه وزن تاثیر معناداری ندارد. اما هشت هفته تمرین هوازی به تنهایی و مصرف آب پرتقال به تنهایی سبب کاهش معناداری در سطح سرمی آلکالین فسفاتاز (ALP) در زنان میانسال دارای اضافه وزن گردید ($p < 0.05$).

نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هشت هفته تمرین هوازی با یا بدون مصرف آب پرتقال تاثیر معناداری بر سطوح قند خون ناشتا و آنزیم های کبدی به جز ALP ندارد.

کلمات کلیدی: تمرین هوازی، آب پرتقال، آنزیم های کبدی، قند خون ناشتا، زنان میانسال