



اثر تعاملی مصرف زنجبیل و تمرین هوازی بر غلظت اسیدهای چرب آزاد (FFA) پس از یک جلسه فعالیت هوازی تا مرز واماندگی در مردان چاق

امید بهمنیاری^۱، مهناز شیروازن^۱، صادق عبدالهیی^{۲*}

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، ایران (ww.1@yahoo.com)
۲- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب، عروق و تنفس دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، ایران (ww.1@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: پیشرفت تکنولوژی و بدنبال آن کم تحرکی افراد موجب اضافه وزن و چاقی میشود که این موضوع در نهایت موجب میشود افراد به بیماری های مختلفی دچار شوند. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیرمکمل یاری زنجبیل بر غلظت اسیدهای چرب آزاد پس از یک جلسه فعالیت هوازی تا مرز واماندگی در مردان چاق بود

روش کار: تحقیق حاضر از نظر روش نیمه تجربی و از نظر هدف، کاربردی می باشد. آزمودنی های تحقیق ۲۰ نفر از مردان چاق با میانگین سن ۳۵ سال، قد ۱۶۲ سانتیمتر، ۸۸ کیلو گرم و نمایه توده ۳۳/۵۸ بودند که در دو گروه تجربی (مکمل زنجبیل و تمرین هوازی شدید ۱۰ نفر) و گروه کنترل (تمرین هوازی ۱۰ نفر) قرار گرفتند. یک هفته قبل از اجرای فعالیت هوازی، حداکثر اکسیژن مصرفی آزمودنیها، جهت تعیین شدت تمرینات، اندازه گیری شد. پروتکل تمرینی شامل ۴۵ دقیقه فعالیت هوازی به صورت جاگینگ با شدت ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه بود. شرکت کنندگان ۳۰ دقیقه قبل از شروع فعالیت، ۱۲۰۰ میلی گرم دارونما گروه کنترل و ۱۲۰۰ میلی گرم مکمل زنجبیل مصرف کردند. قبل و بلافاصله بعد از اجرای تمرین میزان اسیدهای چرب آزاد خون آزمودنیها اندازه گیری شد. برای این منظور پنج میلی لیتر از خون وریدی دست راست آزمودنی ها در حالت نشسته، توسط متخصص آزمایشگاه و به داخل لوله همولیز منقل شد. جهت جدا سازی سرم از لخته با لوبه های همولیز با دور ۵۰۰ (rpm) به مدت ۳ دقیقه سانتریفیوژ و سرم تشکیل شده به عنوان نمونه داخل دو میکروتیوپ با حجم ۲ میلی لیتر منتقل و جهت نگهداری به دمای ۲۱ درجه سانیکراد منتقل گردید. جهت بررسی فرضیات تحقیق از آزمون t همبسته و t مستقل استفاده شد. ضمناً آزمون کلموگروف- اسمیرونف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع مورد استفاده قرار گرفت. سطح معناداری نیز برای تمام محاسبات ($p < 0.05$) در نظر شد.

یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد میزان تغییرات اسید های چرب آزاد(FFA) در گروه تجربی (مصرف مکمل زنجبیل همراه با تمرین هوازی) بطور معنی داری نسبت به گروه کنترل (تمرین هوازی شدید) افزایش یافته است. نتایج حاکی از این بود که تمرین هوازی به همراه مکمل زنجبیل بر روی افزایش چربی سوزی در بدن اثرگذار است.

نتیجه گیری: با توجه به اثرات خوب تمرین هوازی به همراه مصرف مکمل زنجبیل ، از این رو مصرف مکمل زنجبیل به همراه تمرین هوازی برای افراد چاق و دارای اضافه وزن در جهت کاهش چربی پیشنهاد می گردد.

کلید واژه ها: تمرین هوازی، FFA، چاقی، سندرم متابولیک