



تاثیر یک دوره تمرین استقامتی با مصرف چای ترش بر HbA1c و مقاومت به انسولین در مردان مبتلا به دیابت نوع 2

محمدرضا صادقیان شاهی*¹، فرحناز آیتی زاده²، حمیدرضا ملکی نژاد³، مسعود حسن پور⁴، الهام مهرپویا⁵

1. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران (*نویسنده مسئول).

2. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

3. کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران.

4. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

5. کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تفت، یزد، ایران.

*Email: (rsadeghian@yazd.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: دیابت نوع ۲ بیماری مزمن شایعی است که با مقاومت انسولینی و افزایش قند خون همراه است و انجام فعالیت بدنی و استفاده از مکمل‌های گیاهی نقش مهمی در کاهش علائم آن داشته باشد. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین استقامتی با مصرف چای ترش بر شاخص مقاومت به انسولین و HbA1c در مردان مبتلا به دیابت نوع 2 بود.

روش کار: این تحقیق از نوع نیمه تجربی - کاربردی می‌باشد. جامعه آماری حاضر شامل کلیه مردان مبتلا به دیابت نوع 2 تحت پوشش مرکز تحقیقات دیابت تهران با دامنه سنی 30 تا 50 سال با شاخص توده‌ی بدنی بالاتر از 30 کیلوگرم بر مترمربع بودند. 60 نفر نمونه آماری بصورت تصادفی در چهار گروه شامل گروه‌های تمرین استقامتی - مصرف چای ترش، مصرف چای ترش، تمرین استقامتی - دارونما و گروه کنترل قرار گرفتند. نمونه‌گیری خون در ساعت اولیه صبح بعد از 12 ساعت ناشتایی انجام گرفت. نمونه‌ها هشت هفته به تمرین استقامتی و مصرف چای ترش پرداختند و در پایان فعالیت، میزان HbA1c و شاخص مقاومت به انسولین مورد ارزیابی قرار گرفت. 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی مجدداً از همه آزمودنی‌ها مانند مرحله اول، خون‌گیری به عمل آمد.

یافته‌ها: مقایسه گروه‌ها با استفاده از آزمون T وابسته زوجی و در سطح معنی‌داری ($P < 0/05$) انجام گرفت و نتایج نشان داد تمرین استقامتی با مصرف چای ترش سبب کاهش HbA1c ($p=0/039$) و کاهش شاخص مقاومت به انسولین ($p=0/047$) نسبت به گروه کنترل گردید.

نتیجه‌گیری: از یافته‌های پژوهش حاضر نتیجه می‌گیریم زمانی که تمرین استقامتی همراه با مصرف چای ترش انجام می‌گردد، نسبت به زمانی که هر کدام از این مداخله‌ها به تنهایی مورد استفاده قرار گیرند، اثر سودمندتری بر کاهش HbA1c و کاهش شاخص مقاومت به انسولین در مردان مبتلا به دیابت نوع 2 خواهد داشت.

کلیدواژه‌ها: دیابت، چای ترش، HbA1c، شاخص مقاومت به انسولین، تمرین استقامتی