

## مقایسه مصرف کربوهیدرات با نمایه گلیسمی متفاوت به همراه مکمل دارچین بر گلوکز خون و توان هوازی متعاقب یک فعالیت درمانده ساز در دختران دانشجو

معصومه یونسی\*، مجید کاشف<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران (\*نویسنده مسئول)

۲. استاد تمام گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران  
\*Email: (m.younesi1374@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

### چکیده

**زمینه و هدف:** دارچین به عنوان یک گیاه دارویی، توانایی کاهش قند را در بیماران دیابتی دارد. هدف از این تحقیق تعیین اثر مصرف کربوهیدرات با دو نمایه گلیسمی متفاوت به همراه دارچین بر سطح گلوکز خون و توان هوازی پس از یک فعالیت بدنی شدید درمانده ساز در دانشجویان دختر بود.

**مواد و روش ها:** در یک کارآزمایی نیمه تجربی ۱۰ دانشجوی دختر با میانگین سنی  $23.5 \pm 1.5$  سال، قد  $164.4 \pm 5.77$  سانتی متر، وزن  $62.9 \pm 7.57$  کیلوگرم، شاخص توده بدنی  $23.42 \pm 3.82$  کیلوگرم بر متر مربع به صورت داوطلبانه به عنوان آزمودنی انتخاب شده و شامل یک گروه ۱۰ نفری بودند که در سه مرتبه و در سه روز آزمون انجام دادند. که مرتبه اول کربوهیدرات با گلیسمی بالا (پوره سیب زمینی، ۱۵۰ گرم) و دارچین و مرتبه دوم کربوهیدرات با گلیسمی پایین (عدس، ۱۵۰ گرم) و دارچین و مرتبه سوم بدون مصرف کربوهیدرات آزمون بروس را انجام دادند. در هر سه وضعیت گلوکز خون پس از آزمون اندازه گیری شد. سطح معنی داری ( $P \leq 0/05$ ) در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** در این تحقیق بین گلوکز خون گروه کربوهیدرات با گلیسمی پایین و دارچین و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود داشت. بر همین اساس گروه کربوهیدرات با گلیسمی پایین و دارچین بعد از اتمام فعالیت گلوکز خون بالاتری نسبت به گروه کنترل و کربوهیدرات با گلیسمی بالا و دارچین داشتند. همچنین توان هوازی در گروه کربوهیدرات با گلیسمی بالا و کنترل تفاوت معنی داری داشت و گروه مصرف کربوهیدرات با گلیسمی بالا توان هوازی بالاتری داشتند. اما در گروه کربوهیدرات با گلیسمی پایین و کنترل تفاوتی وجود نداشت.

**نتیجه گیری:** احتمالاً مصرف کربوهیدرات با گلیسمی پایین به همراه دارچین به هنگام فعالیت شدید و امانده ساز باعث حفظ گلوکز خون می شود. و گلوکز خون کمتر کاهش پیدا کند و همچنین مصرف کربوهیدرات با گلیسمی بالا به همراه دارچین باعث بهبود توان هوازی می شود. **کلید واژه:** کربوهیدرات، شاخص قندی، گلوکز خون، توان هوازی درمانده ساز