



اثر تعاملی مصرف مکمل چای سبز و تمرین هوازی بر پروتئین واکنشگر C و نیمرخ لیپیدی زنان چاق غیرفعال

سمیه خیرآبادی^۱، مهرداد فتحی^۲، فریبرز رضانی^۳، کیوان حجازی^۱

۱. دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشگاه فردوسی مشهد؛ ۲. استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه فردوسی مشهد؛

۳. مربی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فرهنگیان مشهد

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: somayeh.khairabadi@gmail.com

مقدمه: وجود ترکیبات فلاونوئیدی موجود در چای سبز می تواند از پوشش درونی سرخرگ در برابر رادیکال های آزاد محافظت کنند و به این وسیله از بروز بیماری های قلبی جلوگیری نماید. هدف از انجام این پژوهش، بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی و مکمل چای سبز بر برخی ریسک فاکتورهای قلبی عروقی زنان چاق غیرفعال بود.

روش شناسی: در این مطالعه نیمه تجربی، ۴۰ آزمودنی به روش نمونه گیری در دسترس و هدفمند انتخاب شدند. و بطور تصادفی در چهار گروه مساوی ۱۰ نفری، چای سبز، تمرین هوازی، ترکیبی و کنترل؛ تقسیم شدند. گروه تمرین هوازی به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه با شدت معادل ۶۵-۷۵٪ حداکثر ضربان قلب بود. گروه مصرف چای سبز در همین زمان، روزانه ۳ نوبت و بعد از گذشت ۲ ساعت از هر وعده غذایی، ۲ گرم چای خشک را در ۱۰۰ میلی لیتر آب دم کرده و مصرف میکردند. برای مقایسه میانگین های درون و بین گروهی به ترتیب از روش تی همبسته و آنالیز واریانس یک طرفه (ANOVA) استفاده شد و نتایج در سطح معنی داری $p < 0.05$ آزمایش شدند.

نتایج: میانگین های درون گروهی در متغیر TC در گروه چای سبز، تمرین هوازی و ترکیبی و مقادیر TG در گروه چای سبز و تمرین هوازی و LDL-C در گروه چای سبز و ترکیبی؛ HDL-C فقط در گروه تمرین هوازی و مقادیر CRP در گروه تمرین هوازی و ترکیبی به لحاظ آماری معنی دار است. تفاوت میانگین ها در متغیرهای TC و TG به لحاظ آماری معنی دار است.

بحث و نتیجه گیری: هشت هفته تمرین هوازی، مصرف چای سبز و ترکیب این دو با یکدیگر از طریق کاهش ریسک فاکتورهای قلبی عروقی در بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش خطر بیماری آتروسکلروز موثر است.

واژه های کلیدی: تمرین هوازی، چای سبز، زنان چاق

منابع:

1. Khalilzadeh, M., et al., Effects of Aerobic Training with Low and Intermediate Intensity on Appetite, Body Weight, Exercise Energy Expenditure and Plasma Ghrelin level in Relatively Thin and Obese Sedentary Women. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology, 2011. 6(1): p. 1-10.
2. Atashak, S., M.A. Azarbayjani, and H. Sharafi, Effect of three-month progressive resistance training on leptin and Interleukin-6 concentration in obese men. Pajoohandeh Journal, 2011. 16(4): p. 154-161.
3. Saghebjo, M., et al., The influence of circuit resistance training intensity on ghrelin to obestatin ratio of plasma in healthy young women. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism, 2011. 12(6): p. 626-632.