

مقایسه هشت هفته فعالیت‌های هوازی و مقاومتی با مصرف عصاره آبی زعفران بر گلوکوتایون پراکسیداز (GPX) و مالون دی آلدئید (MDA) در مردان مبتلا به دیابت نوع II

وحید آقاجانی گیاشی*، 61،

1395-6-24

هدف از پژوهش حاضر بررسی مقایسه هشت هفته تمرینات هوازی و مقاومتی با مصرف عصاره آبی زعفران بر مالون دی آلدئید و گلوکوتایون پراکسیداز در مردان مبتلا به دیابت نوع II می‌باشد. در این مطالعه نیمه تجربی 36 مرد مبتلا به دیابت نوع II با نمایه ی توده ی بدن 21 تا 30 کیلوگرم بر متر مربع که از داروی متفورمین برای کنترل قند خون خود، مصرف می‌کردند استفاده شد. افراد مذکور به صورت تصادفی در 6 گروه شاهد، کنترل، تمرین هوازی، تمرین هوازی با مصرف مکمل، تمرین مقاومتی، تمرین مقاومتی با مصرف مکمل تقسیم شدند. گروه تمرین هوازی سه جلسه در هفته و هر جلسه 60 دقیقه فعالیت شامل (پیاده روی و دو و حرکات ایروبیک) داشته اند و گروه تمرین مقاومتی سه جلسه در هفته و هر جلسه 60 دقیقه فعالیت با وزنه جهت رسیدن به 65-70 درصد یک تکرار بیشینه انجام شد. گروه‌های تمرین و زعفران که علاوه بر فعالیت، روزانه مقدار سه میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن عصاره آبی زعفران مصرف می‌نمودند، گروه کنترل که فقط روزانه عصاره آبی زعفران مصرف و گروه شاهد که از دارونما استفاده می‌کردند در این مطالعه به مدت 8 هفته مورد بررسی قرار گرفتند. در ابتدا و انتهای دوره از هرشش گروه پس از ناشتایی 12 ساعته خون گیری به عمل آمد و غلظت مالون دی آلدئید و گلوکوتایون پراکسیداز اندازه گیری شد. ارزیابی متغیرهای آزمایشگاهی به روش الیزا و بررسی داده‌ها با استفاده از مدل آماری t برای گروه‌های وابسته یا همان t زوجی و تحلیل واریانس انجام شد. سطح معناداری نیز برای تمام محاسبات $p \geq 0.05$ در نظر گرفته شده است. 1- سطوح استراحتی MDA پس از هشت هفته در گروه‌های کنترل، تمرینات هوازی با مکمل در سطح معناداری می‌باشد در گروه‌های تمرینات هوازی، تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی با مکمل تغییر معناداری مشاهده نشد. 2- سطوح استراحتی GPX پس از هشت هفته در گروه‌های تمرینات هوازی با مکمل، تمرینات مقاومتی و تمرینات مقاومتی با مکمل در سطح معناداری می‌باشد. ولی در گروه‌های کنترل، تمرینات هوازی تغییر معناداری مشاهده نشد. با توجه به نتایج به دست آمده، از ورزش هوازی و مقاومتی و ترکیب آن با مصرف زعفران به عنوان روشی پیشگیرانه موثر برای جلوگیری از عوارض متعدد بیماری دیابت استفاده کرد که تمرینات منظم هوازی و مقاومتی با مصرف روزانه عصاره زعفران می‌تواند باعث بهبود تعادل پراکسیدانی و آنتی‌اکسیدانی در پلاسمای مردان مبتلا به دیابت نوع II شود.

کلمات کلیدی : گلوکز، دی‌اکسیداز، مالون دی‌آلدهید، دیابت نوع 2، زعفران

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)